

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS 05-11.08.2024 r.

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 05.08.2024 r.

|                          | (kod: 1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | (kod: 2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | (kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | (kod: 9) Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło ekstra (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Pasta jajeczna (składniki: <b>jaja</b> kurze, ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>) – 100 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Pomarańcza – 200 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 100 g</li> <li>- Masło ekstra (z <b>mleka</b>) – 5 g</li> <li>- Pasta jajeczna (składniki: <b>jaja</b> kurze, ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>) – 70 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Pomarańcza – 200 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 100 g</li> <li>- Pasta jajeczna (składniki: <b>jaja</b> kurze, ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>) – 70 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Pomarańcza – 200 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło ekstra (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Pasta jajeczna (składniki: <b>jaja</b> kurze, ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>) – 110 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |
| Drugie śniadanie         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, jogurt grecki (<b>mleko</b>), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml</li> <li>- Bitka ze schabu wieprzowego duszona w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 215 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Buraki tarte gotowane – 80 g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 100 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, jogurt grecki (<b>mleko</b>), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml</li> <li>- Bitka ze schabu wieprzowego duszona w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 215 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Buraki tarte gotowane – 80 g</li> <li>- Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 80 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, jogurt grecki (<b>mleko</b>), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml</li> <li>- Bitka ze schabu wieprzowego duszona w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 215 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Buraki tarte gotowane – 80 g</li> <li>- Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 80 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa z ryżem białym (składniki: ryż biały, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, jogurt grecki (<b>mleko</b>), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml</li> <li>- Bitka ze schabu wieprzowego duszona w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) - 295 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Buraki tarte gotowane – 80 g</li> <li>- Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 80 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> |
| Podwieczorek             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Ogórek – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 5 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 300 g</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 5 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Wartości odżywcze dobowe | <p>Wartość energetyczna: 2049,2 kcal<br/>           Białko: 101,1 g<br/>           Tłuszcz: 57,8 g<br/>           Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,7 g<br/>           Węglowodany ogółem: 300,8 g<br/>           Cukry: 83 g<br/>           Błonnik pokarmowy: 39,4 g<br/>           Sól: 4,32 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Wartość energetyczna: 1982,6 kcal<br/>           Białko: 98,1 g<br/>           Tłuszcz: 45,3 g<br/>           Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,5 g<br/>           Węglowodany ogółem: 311,7 g<br/>           Cukry: 82,3 g<br/>           Błonnik pokarmowy: 31,3 g<br/>           Sól: 4,4 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Wartość energetyczna: 1945,2 kcal<br/>           Białko: 98,1 g<br/>           Tłuszcz: 41,1 g<br/>           Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,7 g<br/>           Węglowodany ogółem: 311,7 g<br/>           Cukry: 82,2 g<br/>           Błonnik pokarmowy: 31,3 g<br/>           Sól: 4,4 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>Wartość energetyczna: 1926,9 kcal<br/>           Białko: 117,7 g<br/>           Tłuszcz: 50,3 g<br/>           Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,8 g<br/>           Węglowodany ogółem: 265 g<br/>           Cukry: 67,1 g<br/>           Błonnik pokarmowy: 27,1 g<br/>           Sól: 4,33 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

# SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 05.08.2024 r.

|                          | (kod:6) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | (kod 6/K) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Pasta jajeczna (składniki: <b>jaja</b> kurze, ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>) – 70 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g</li> <li>- Pasta jajeczna (składniki: <b>jaja</b> kurze, ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>) – 70 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 15 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
| Drugie śniadanie         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Pomarańcza – 200 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogurt naturalny (<b>mleko</b>) – 150 g</li> <li>- Pomarańcza – 200 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, jogurt grecki (<b>mleko</b>), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Bitka ze schabu wieprzowego duszona w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 215 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa z ryżem brązowym (składniki: ryż brązowy, fasolka szparagowa, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, jogurt grecki (<b>mleko</b>), koper świeży, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml</li> <li>- Bitka ze schabu wieprzowego duszona w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, olej rzepakowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 215 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> |  |  |
| Podwieczorek             | - Kefir ( <b>mleko</b> ) – 240 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - Kefir ( <b>mleko</b> ) – 240 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Ogórek – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Ogórek – 50 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z wędliną:</li> <li>- Chleb razowy (<b>gluten</b>) – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 2 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 15 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| Wartości odżywcze dobowe | Wartość energetyczna: 1986,3 kcal<br>Białko: 98,3 g<br>Tłuszcz: 53,7 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,2 g<br>Węglowodany ogółem: 299,4 g<br>Cukry: 90,6 g<br>Błonnik pokarmowy: 44 g<br>Sól: 4,1 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 2002,9 kcal<br>Białko: 98,4 g<br>Tłuszcz: 55,4 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,3 g<br>Węglowodany ogółem: 299,7 g<br>Cukry: 90,7 g<br>Błonnik pokarmowy: 44,1 g<br>Sól: 4,13 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |

# SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE – JADŁOSPIS WTOREK 06.08.2024 r.

|                          | (kod: 1) <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (kod: 2) <b>Dieta lekkostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (kod: 3) <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | (kod: 9) <b>Dieta bogatobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 25 g</li> <li>- Bułka <b>grahamka (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Pasztet pieczony (<b>gluten, seler, soja</b>) - 40 g</li> <li>- Pasta z soczewicy (składniki: soczewica, pomidory, pomidory suszone, oliwa z oliwek, sok z cytryny) – 30 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Serek wiejski (z <b>mleka</b>) - 200 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Gruszka – 130 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 25 g</li> <li>- Bułka <b>pszenna (gluten)</b> – 80 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa - 30 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Serek wiejski (z <b>mleka</b>) - 200 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Banan – 130 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Bułka <b>pszenna (gluten)</b> – 80 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Serek wiejski (z <b>mleka</b>) - 200 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Banan – 130 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 25 g</li> <li>- Bułka <b>pszenna (gluten)</b> – 80 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 45 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Serek wiejski (z <b>mleka</b>) - 200 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Banan – 130 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                             |
| Drugie śniadanie         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, ogórek, <b>seler</b>, olej rzepakowy) – 350 ml</li> <li>- Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), prażone jabłka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, mleko 2% tłuszczu, woda, <b>jaja</b> kurze, olej rzepakowy) – 400 g</li> <li>- Polewka jogurtowa z jagodami (<b>mleko</b>) – 40 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, ogórek, <b>seler</b>, olej rzepakowy) – 350 ml</li> <li>- Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), prażone jabłka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, mleko 2% tłuszczu, woda, <b>jaja</b> kurze, olej rzepakowy) – 400 g</li> <li>- Polewka jogurtowa z jagodami (<b>mleko</b>) – 40 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, ogórek, <b>seler</b>, olej rzepakowy) – 350 ml</li> <li>- Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), prażone jabłka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, mleko 2% tłuszczu, woda, <b>jaja</b> kurze, olej rzepakowy) – 400 g</li> <li>- Polewka jogurtowa z jagodami (<b>mleko</b>) – 40 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru - 250 ml</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, ogórek, <b>seler</b>, olej rzepakowy) – 350 ml</li> <li>- Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), prażone jabłka, mąka <b>pszenna (gluten)</b>, mleko 2% tłuszczu, woda, <b>jaja</b> kurze, olej rzepakowy) – 400 g</li> <li>- Polewka jogurtowa z jagodami (<b>mleko</b>) – 50 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>       |
| Podwieczorek             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g</li> <li>- Biszkopty bez cukru (<b>gluten, jaja</b>) – 15 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 100 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g</li> <li>- Biszkopty bez cukru (<b>gluten, jaja</b>) – 15 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 100 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g</li> <li>- Biszkopty bez cukru (<b>gluten, jaja</b>) – 15 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 100 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g</li> <li>- Biszkopty bez cukru (<b>gluten, jaja</b>) – 15 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul> |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Wartości odżywcze dobowe | <p>Wartość energetyczna: 2060,5 kcal</p> <p>Białko: 107,3 g</p> <p>Tłuszcz: 52,6 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,6 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 304,1 g</p> <p>Cukry: 77 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 29,2 g</p> <p>Sól: 5,46 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>Wartość energetyczna: 2024 kcal</p> <p>Białko: 106,7 g</p> <p>Tłuszcz: 42,1 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,5 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 315,4 g</p> <p>Cukry: 86,4 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 21,2 g</p> <p>Sól: 5,2 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Wartość energetyczna: 2088,5 kcal</p> <p>Białko: 108,8 g</p> <p>Tłuszcz: 42,4 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,6 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 329 g</p> <p>Cukry: 86,5 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 21,9 g</p> <p>Sól: 5,49 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>Wartość energetyczna: 2055,1 kcal</p> <p>Białko: 110,1 g</p> <p>Tłuszcz: 50,7 g</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,2 g</p> <p>Węglowodany ogółem: 299,9 g</p> <p>Cukry: 87 g</p> <p>Błonnik pokarmowy: 20,4 g</p> <p>Sól: 5,2 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

# SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE – JADŁOSPIS WTOREK 06.08.2024 r.

|                          | (kod: 6) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> (5 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (kod: 6/K) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> (6 posiłków)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Bułka <b>grahamka (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Paszтет pieczony (<b>gluten, seler, soja</b>) - 40 g</li> <li>- Pasta z soczewicy (składniki: soczewica, pomidory, pomidory suszone, oliwa z oliwek, sok z cytryny) – 30 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Bułka <b>grahamka (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Paszтет pieczony (<b>gluten, seler, soja</b>) - 40 g</li> <li>- Pasta z soczewicy (składniki: soczewica, pomidory, pomidory suszone, oliwa z oliwek, sok z cytryny) – 30 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                           |  |  |
| Drugie śniadanie         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski (z <b>mleka</b>) - 200 g</li> <li>- Gruszka – 130 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski (z <b>mleka</b>) - 200 g</li> <li>- Gruszka – 130 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, olej rzepakowy) – 350 ml</li> <li>- Makaron <b>pełnoziarnisty</b> gotowany (<b>gluten</b>) – 240 g</li> <li>- Pierś z kurczaka duszona w sosie brokułowym (składniki: pierś z kurczaka, brokuł, jogurt grecki (<b>mleko</b>), olej rzepakowy, pieprz ziołowy) – 200 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, olej rzepakowy) – 350 ml</li> <li>- Makaron <b>pełnoziarnisty</b> gotowany (<b>gluten</b>) – 240 g</li> <li>- Pierś z kurczaka duszona w sosie brokułowym (składniki: pierś z kurczaka, brokuł, jogurt grecki (<b>mleko</b>), olej rzepakowy, pieprz ziołowy) – 200 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul>                 |  |  |
| Podwieczorek             | Kanapka z serem żółtym: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 2 g</li> <li>- Ser żółty (z <b>mleka</b>) – 20 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kanapka z serem żółtym: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 2 g</li> <li>- Ser żółty (z <b>mleka</b>) – 20 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 30 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul> |  |  |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kanapka z twarogiem: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra</b> (z <b>mleka</b>) – 2 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 20 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
| Wartości odżywcze dobowe | Wartość energetyczna: 2008 kcal<br>Białko: 114,8 g<br>Tłuszcz: 53,3 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,8 g<br>Węglowodany ogółem: 288,1 g<br>Cukry: 44 g<br>Błonnik pokarmowy: 43,7 g<br>Sól: 6,14 g                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2102,2 kcal<br>Białko: 115,5 g<br>Tłuszcz: 59,8 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,7 g<br>Węglowodany ogółem: 294,9 g<br>Cukry: 43,7 g<br>Błonnik pokarmowy: 45 g<br>Sól: 6,15 g                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |

# SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 07.08.2024 r.

|                          | (kod: 1) Dieta podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | (kod: 2) Dieta lekkostrawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | (kod: 9) Dieta bogatobiałkowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kasza manna (<b>gluten</b>)) – 320 ml</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> - 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Ser żółty (z <b>mleka</b>) – 30 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jabłko – 120 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kasza manna (<b>gluten</b>)) – 320 ml</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> - 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 50 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jabłko pieczone – 120 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kasza manna (<b>gluten</b>)) – 320 ml</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> - 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 50 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jabłko pieczone – 120 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kasza manna (<b>gluten</b>)) – 320 ml</li> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> - 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 70 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Jabłko pieczone – 120 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |
| Drugie śniadanie         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (<b>gluten, jaja</b>), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml</li> <li>- Pulpety rybne (składniki: filet <b>rybny, jaja</b>, olej rzepakowy, kasza manna (<b>gluten</b>), mąka pszenna (<b>gluten</b>), zioła prowansalskie, pieprz ziółowy) – 175 g</li> <li>- Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (<b>mleko</b>), pieprz ziółowy) – 70 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (<b>gluten, jaja</b>), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml</li> <li>- Pulpety rybne (składniki: filet <b>rybny, jaja</b>, olej rzepakowy, kasza manna (<b>gluten</b>), mąka pszenna (<b>gluten</b>), zioła prowansalskie, pieprz ziółowy) – 175 g</li> <li>- Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (<b>mleko</b>), pieprz ziółowy) – 70 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (<b>gluten, jaja</b>), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml</li> <li>- Pulpety rybne (składniki: filet <b>rybny, jaja</b>, olej rzepakowy, kasza manna (<b>gluten</b>), mąka pszenna (<b>gluten</b>), zioła prowansalskie, pieprz ziółowy) – 175 g</li> <li>- Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (<b>mleko</b>), pieprz ziółowy) – 70 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (<b>gluten, jaja</b>), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml</li> <li>- Pulpety rybne (składniki: filet <b>rybny, jaja</b>, olej rzepakowy, kasza manna (<b>gluten</b>), mąka pszenna (<b>gluten</b>), zioła prowansalskie, pieprz ziółowy) – 200 g</li> <li>- Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (<b>mleko</b>), pieprz ziółowy) – 70 g</li> <li>- Ziemniaki gotowane – 300 g</li> <li>- Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> |
| Podwieczorek             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 30 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Ogórek świeży – 50 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 60 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 60 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 70 g</li> <li>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Pomidor – 50 g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, <b>mleko</b> 2% tłuszczu, kawa <b>zbożowa (gluten)</b>) – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                   |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wartości odżywcze dobowe | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wartość energetyczna: 1816,3 kcal</li> <li>Białko: 97,2 g</li> <li>Tłuszcz: 54 g</li> <li>Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g</li> <li>Węglowodany ogółem: 250,9 g</li> <li>Cukry: 55,6 g</li> <li>Błonnik pokarmowy: 30,4 g</li> <li>Sól: 4,64 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wartość energetyczna: 1840,5 kcal</li> <li>Białko: 104,9 g</li> <li>Tłuszcz: 44,1 g</li> <li>Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,2 g</li> <li>Węglowodany ogółem: 270,5 g</li> <li>Cukry: 77,8 g</li> <li>Błonnik pokarmowy: 27,2 g</li> <li>Sól: 4 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wartość energetyczna: 1765,8 kcal</li> <li>Białko: 104,8 g</li> <li>Tłuszcz: 35,9 g</li> <li>Kwasy tłuszczowe nasycone: 12,7 g</li> <li>Węglowodany ogółem: 270,4 g</li> <li>Cukry: 77,7 g</li> <li>Błonnik pokarmowy: 27,2 g</li> <li>Sól: 4 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wartość energetyczna: 1954,3 kcal</li> <li>Białko: 116,3 g</li> <li>Tłuszcz: 51,5 g</li> <li>Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,6 g</li> <li>Węglowodany ogółem: 270,4 g</li> <li>Cukry: 78,3 g</li> <li>Błonnik pokarmowy: 26,6 g</li> <li>Sól: 4,01 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

# SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 07.08.2024 r.

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

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 08.08.2024 r.

|                          | (kod: 1) <b>Dieta podstawowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | (kod: 2) <b>Dieta lekkostrawna</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (kod: 3) <b>Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | (kod: 9) <b>Dieta bogatobiałkowa</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie                | - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki <b>owsiane (gluten)</b> ) – 250 ml<br>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g<br>- Bułka <b>grahamka (gluten)</b> – 90 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b> ), jogurt naturalny (z <b>mleka</b> ), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g<br>- Wędlina wieprzowa – 45 g<br>- Ogórek świeży – 50 g<br>- Sałata masłowa – 10 g<br>- Mandarynki – 140 g<br>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml                                   | - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki <b>owsiane (gluten)</b> ) – 250 ml<br>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g<br>- Bułka <b>pszenna (gluten)</b> – 80 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b> ), jogurt naturalny (z <b>mleka</b> ), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g<br>- Wędlina wieprzowa – 45 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Sałata masłowa – 10 g<br>- Mandarynki – 140 g<br>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml | - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki <b>owsiane (gluten)</b> ) – 250 ml<br>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g<br>- Bułka <b>pszenna (gluten)</b> – 80 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 5 g<br>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b> ), jogurt naturalny (z <b>mleka</b> ), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g<br>- Wędlina wieprzowa – 45 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Sałata masłowa – 10 g<br>- Mandarynki – 140 g<br>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml | - Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki <b>owsiane (gluten)</b> ) – 250 ml<br>- Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 25 g<br>- Bułka <b>pszenna (gluten)</b> – 80 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b> ), jogurt naturalny (z <b>mleka</b> ), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g<br>- Wędlina wieprzowa – 45 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Sałata masłowa – 10 g<br>- Mandarynki – 140 g<br>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml |
| Drugie śniadanie         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Obiad                    | - Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego ( <b>mleko</b> )) – 350 ml<br>- Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło ( <b>mleko</b> ), mąka <b>pszenna (gluten)</b> , natka pietruszki) – 200 g<br>- Mieszanka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g<br>- Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki ( <b>mleko</b> ), cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) – 100 g<br>- Ryż brązowy gotowany – 200 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml | - Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego ( <b>mleko</b> )) – 350 ml<br>- Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło ( <b>mleko</b> ), mąka <b>pszenna (gluten)</b> , natka pietruszki) – 200 g<br>- Mieszanka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g<br>- Ryż biały gotowany – 200 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml                                                                                                  | - Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego ( <b>mleko</b> )) – 350 ml<br>- Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło ( <b>mleko</b> ), mąka <b>pszenna (gluten)</b> , natka pietruszki) – 200 g<br>- Mieszanka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g<br>- Ryż biały gotowany – 200 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml                                                                                                 | - Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego ( <b>mleko</b> )) – 350 ml<br>- Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło ( <b>mleko</b> ), mąka <b>pszenna (gluten)</b> , natka pietruszki) – 200 g<br>- Mieszanka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g<br>- Ryż biały gotowany – 150 g<br>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml                                                                                                  |
| Podwieczorek             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kolacja                  | - Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 50 g<br>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina drobiowa – 45 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Papryka czerwona – 50 g<br>- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g<br>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                                          | - Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina drobiowa – 45 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g<br>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g<br>- Wafle ryżowe – 36 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                          | - Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina drobiowa – 45 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g<br>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g<br>- Wafle ryżowe – 36 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                         | - Chleb <b>pszenny (gluten)</b> – 75 g<br>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g<br>- Wędlina drobiowa – 45 g<br>- Roszponka – 10 g<br>- Pomidor – 50 g<br>- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g<br>- Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g<br>- Wafle ryżowe – 36 g<br>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml                                                                                                                          |
| Posiłek nocny            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Wartości odżywcze dobowe | Wartość energetyczna: 1919,8 kcal<br>Białko: 109,7 g<br>Tłuszcz: 46,7 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,7 g<br>Węglowodany ogółem: 282,4 g<br>Cukry: 63,9 g<br>Błonnik pokarmowy: 34 g<br>Sól: 4,95 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Wartość energetyczna: 2009,5 kcal<br>Białko: 109,2 g<br>Tłuszcz: 45,3 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,2 g<br>Węglowodany ogółem: 303,2 g<br>Cukry: 59,9 g<br>Błonnik pokarmowy: 23,6 g<br>Sól: 4,53 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Wartość energetyczna: 1972,1 kcal<br>Białko: 109,2 g<br>Tłuszcz: 41,2 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,5 g<br>Węglowodany ogółem: 303,2 g<br>Cukry: 59,8 g<br>Błonnik pokarmowy: 23,6 g<br>Sól: 4,53 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Wartość energetyczna: 1934 kcal<br>Białko: 116,7 g<br>Tłuszcz: 45,5 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,3 g<br>Węglowodany ogółem: 282,6 g<br>Cukry: 79,4 g<br>Błonnik pokarmowy: 22,5 g<br>Sól: 4,31 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 08.08.2024 r.

|                          | (kod: 6) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | (kod: 6/K) <b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| Śniadanie                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki <b>owsiane (gluten)</b>) – 250 ml</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Bułka <b>grahamka (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ogórek świeży – 50 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, płatki <b>owsiane (gluten)</b>) – 250 ml</li> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Bułka <b>grahamka (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>), jogurt naturalny (z <b>mleka</b>), koper świeży, zioła prowansalskie) – 50 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 30 g</li> <li>- Ogórek świeży – 50 g</li> <li>- Sałata masłowa – 10 g</li> <li>- Herbata czarna bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                      |  |  |
| Drugie śniadanie         | Kanapka z wędliną: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 2 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 15 g</li> <li>- Mandarynki – 140 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kanapka z wędliną: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 2 g</li> <li>- Wędlina wieprzowa – 15 g</li> <li>- Mandarynki – 140 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |  |
| Obiad                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>)) – 350 ml</li> <li>- Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (<b>mleko</b>), mąka <b>pszenna (gluten)</b>, natka pietruszki) – 200 g</li> <li>- Ryż brązowy gotowany – 200 g</li> <li>- Mieszanka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g</li> <li>- Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki (<b>mleko</b>), cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego (<b>mleko</b>)) – 350 ml</li> <li>- Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (<b>mleko</b>), mąka <b>pszenna (gluten)</b>, natka pietruszki) – 200 g</li> <li>- Ryż brązowy gotowany – 200 g</li> <li>- Mieszanka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g</li> <li>- Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki (<b>mleko</b>), cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) – 150 g</li> <li>- Kompot owocowy bez cukru – 250 ml</li> </ul> |  |  |
| Podwieczorek             | Kanapka z twarogiem: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 2 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 20 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kanapka z twarogiem: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 30 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 2 g</li> <li>- Ser twarogowy chudy (z <b>mleka</b>) – 20 g</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |  |
| Kolacja                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 90 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 45 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb <b>razowy (gluten)</b> – 60 g</li> <li>- Masło <b>ekstra (z mleka)</b> – 10 g</li> <li>- Wędlina drobiowa – 30 g</li> <li>- Roszponka – 10 g</li> <li>- Papryka czerwona – 50 g</li> <li>- Budyń waniliowy bez cukru (składniki: <b>mleko</b> 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g</li> <li>- Herbata owocowa bez cukru – 250 ml</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                             |  |  |
| Posiłek nocny            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | - Sok pomidorowy – 240 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
| Wartości odżywcze dobowe | Wartość energetyczna: 2034,8 kcal<br>Białko: 114,5 g<br>Tłuszcz: 52,9 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,1 g<br>Węglowodany ogółem: 297,7 g<br>Cukry: 58,5 g<br>Błonnik pokarmowy: 44 g<br>Sól: 5,65 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartość energetyczna: 1973,5 kcal<br>Białko: 108,9 g<br>Tłuszcz: 51,6 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,5 g<br>Węglowodany ogółem: 290,5 g<br>Cukry: 63,5 g<br>Błonnik pokarmowy: 44,1 g<br>Sól: 6,12 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |



# SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 09.08.2024 r.

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

# SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 09.08.2024 r.

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

# SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 10.08.2024 r.

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

## SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 10.08.2024 r.

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

# SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 11.08.2024 r.

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

# SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 11.08.2024 r.

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