

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS 06-12.01.2025 r.

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 06.01.2025 r.

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

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 06.01.2025 r.

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

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE – JADŁOSPIS WTOREK 07.01.2025 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Bułka grahamka (gluten) – 90 g - Pasztet pieczony (gluten, seler, soja) - 40 g - Pasta z soczewicy (składniki: soczewica, oliwa z oliwek, sok z cytryny) – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Gruszka – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa - 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Serek wiejski (z mleka) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12% (mleko), liść laurowy, ziele angielskie) – 350 ml - Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), prażone jabłka, mąka pszenna (gluten), mleko 2% tłuszczu, woda, jaja kurze, olej rzepakowy) – 400 g - Polewka jogurtowa z jagodami (mleko) – 40 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12% (mleko), liść laurowy, ziele angielskie) – 350 ml - Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), prażone jabłka, mąka pszenna (gluten), mleko 2% tłuszczu, woda, jaja kurze, olej rzepakowy) – 400 g - Polewka jogurtowa z jagodami (mleko) – 40 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12% (mleko), liść laurowy, ziele angielskie) – 350 ml - Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), prażone jabłka, mąka pszenna (gluten), mleko 2% tłuszczu, woda, jaja kurze, olej rzepakowy) – 400 g - Polewka jogurtowa z jagodami (mleko) – 40 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: woda, ziemniaki, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, seler, śmietana 12% (mleko), liść laurowy, ziele angielskie) – 350 ml - Naleśniki z twarogiem i prażonym jabłkiem smażone beztłuszczowo (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), prażone jabłka, mąka pszenna (gluten), mleko 2% tłuszczu, woda, jaja kurze, olej rzepakowy) – 400 g - Polewka jogurtowa z jagodami (mleko) – 50 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Biszkopty bez cukru (gluten, jaja) – 15 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Biszkopty bez cukru (gluten, jaja) – 15 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Biszkopty bez cukru (gluten, jaja) – 15 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel z truskawkami (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Biszkopty bez cukru (gluten, jaja) – 15 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2067,2 kcal Białko: 107,4 g Tłuszcz: 53,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 20,9 g Węglowodany ogółem: 304,3 g Cukry: 77,2 g Błonnik pokarmowy: 29,2 g Sól: 5,42 g	Wartość energetyczna: 2048,2 kcal Białko: 106,6 g Tłuszcz: 51 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,2 g Węglowodany ogółem: 302,3 g Cukry: 74,6 g Błonnik pokarmowy: 22,1 g Sól: 5,24 g	Wartość energetyczna: 2037,9 kcal Białko: 108,7 g Tłuszcz: 43,1 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,8 g Węglowodany ogółem: 315,8 g Cukry: 74,5 g Błonnik pokarmowy: 22,8 g Sól: 5,52 g	Wartość energetyczna: 2004,5 kcal Białko: 109,9 g Tłuszcz: 51,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24,5 g Węglowodany ogółem: 286,7 g Cukry: 75,1 g Błonnik pokarmowy: 21,3 g Sól: 5,22 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE – JADŁOSPIS WTOREK 07.01.2025 r.

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

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 08.01.2025 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2% tłuszczu, kasza manna (gluten)) – 320 ml - Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser żółty (z mleka) – 30 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2% tłuszczu, kasza manna (gluten)) – 320 ml - Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2% tłuszczu, kasza manna (gluten)) – 320 ml - Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z kaszą manną (składniki: mleko 2% tłuszczu, kasza manna (gluten)) – 320 ml - Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 70 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny, jaja, olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), ziola prowansalskie, pieprz ziołowy) – 175 g - Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 70 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny, jaja, olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), ziola prowansalskie, pieprz ziołowy) – 175 g - Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 70 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny, jaja, olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), ziola prowansalskie, pieprz ziołowy) – 175 g - Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 70 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy)- 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny, jaja, olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), ziola prowansalskie, pieprz ziołowy) – 200 g - Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 70 g - Ziemniaki gotowane – 300 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 30 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Roszponka – 10 g - Ogórek świeży – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 70 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1816,3 kcal Białko: 97,2 g Tuszc: 54 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,1 g Węglowodany ogółem: 250,9 g Cukry: 55,6 g Błonnik pokarmowy: 30,4 g Sól: 4,64 g	Wartość energetyczna: 1840,5 kcal Białko: 104,9 g Tuszc: 44,1 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,2 g Węglowodany ogółem: 270,5 g Cukry: 77,8 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Sól: 4,02 g	Wartość energetyczna: 1803,2 kcal Białko: 104,9 g Tuszc: 40 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,4 g Węglowodany ogółem: 270,4 g Cukry: 77,7 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Sól: 4,02 g	Wartość energetyczna: 1954,3 kcal Białko: 116,3 g Tuszc: 51,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,6 g Węglowodany ogółem: 270,4 g Cukry: 78,3 g Błonnik pokarmowy: 26,6 g Sól: 4,01 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 08.01.2025 r.

	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)	(kod 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)		
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser żółty (z mleka) – 30 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser żółty (z mleka) – 30 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml		
Drugie śniadanie	- Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g	- Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (z mleka) – 20 g		
Obiad	- Rosół z makaronem (składniki: makaron pełnoziarnisty (gluten), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny, jaja, olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) – 200 g - Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 70 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron pełnoziarnisty (gluten), marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny, jaja, olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) – 200 g - Sos pomidorowy (składniki: passata pomidorowa, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 70 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z kapusty białej (składniki: kapusta biała, marchew, koper świeży, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml		
Podwieczorek	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g - Kefir (mleko) – 240 ml	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g - Kefir (mleko) – 240 ml		
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 30 g - Roszponka – 10 g - Ogórek świeży – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 30 g - Roszponka – 10 g - Ogórek świeży – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml		
Posiłek nocny	-	- Sok pomidorowy – 240 g		
Wartości odżywcze dobowe	- Wartość energetyczna: 1931,2 kcal - Białko: 102,9 g - Tłuszcz: 72,4 g - Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,3 g - Węglowodany ogółem: 236,8 g - Cukry: 54,4 g - Błonnik pokarmowy: 38,6 g - Sól: 5,51 g	- Wartość energetyczna: 1974,4 kcal - Białko: 105,1 g - Tłuszcz: 72,4 g - Kwasy tłuszczowe nasycone: 27,4 g - Węglowodany ogółem: 245,9 g - Cukry: 60,6 g - Błonnik pokarmowy: 41,2 g - Sól: 6,78 g		

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 09.01.2025 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 9) Dieta bogatobiałkowa
Śniadanie	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Bułka grahamka (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Ogórek świeży – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Banan – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Banan – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Banan – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (z mleka), jogurt naturalny (z mleka), koper świeży, zioła prowansalskie) – 70 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Banan – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Drugie śniadanie	-	-	-	-
Obiad	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego (mleko)) – 350 ml - Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (mleko), mąka pszenna (gluten), natka pietruszki) – 200 g - Mieszananka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g - Mizeria z ogórków (składniki: ogórek, jogurt grecki (mleko), cebula, koper świeży, sok z cytryny, pieprz ziołowy) – 100 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego (mleko)) – 350 ml - Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (mleko), mąka pszenna (gluten), natka pietruszki) – 200 g - Mieszananka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego (mleko)) – 350 ml - Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (mleko), mąka pszenna (gluten), natka pietruszki) – 200 g - Mieszananka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, jogurt typu greckiego (mleko)) – 350 ml - Potrawka z piersi z kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, marchew, bulion, masło (mleko), mąka pszenna (gluten), natka pietruszki) – 200 g - Mieszananka warzyw gotowana na parze (składniki: kalafior, brokuł, marchew) – 180 g - Ryż biały gotowany – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	-
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 36 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 36 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 36 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1982,9 kcal Białko: 110,2 g Tłuszcz: 46,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,8 g Węglowodany ogółem: 297,3 g Cukry: 76 g Błonnik pokarmowy: 33,5 g Sól: 4,9 g	Wartość energetyczna: 2072,6 kcal Białko: 109,7 g Tłuszcz: 45,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g Węglowodany ogółem: 318,1 g Cukry: 71,9 g Błonnik pokarmowy: 23,2 g Sól: 4,53 g	Wartość energetyczna: 2035,2 kcal Białko: 109,6 g Tłuszcz: 41,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15,6 g Węglowodany ogółem: 318,1 g Cukry: 71,9 g Błonnik pokarmowy: 23,2 g Sól: 4,53 g	Wartość energetyczna: 1997,1 kcal Białko: 117,1 g Tłuszcz: 45,6 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,4 g Węglowodany ogółem: 290,7 g Cukry: 71,8 g Błonnik pokarmowy: 22,1 g Sól: 4,31 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 09.01.2025 r.

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

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 10.01.2025 r.

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

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 10.01.2025 r.

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

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 11.01.2025 r.

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

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 11.01.2025 r.

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

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 12.01.2025 r.

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

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 12.01.2025 r.

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