

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS 08-14.01.2024 r.

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 08.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) - 30 g - Chleb pszenny – 50 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 40 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Jabłko – 150 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: kawa zbożowa (gluten), mleko 2% tłuszczu) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 40 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Banan – 130 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: kawa zbożowa (gluten), mleko 2% tłuszczu) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 40 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Banan – 130 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: kawa zbożowa (gluten), mleko 2% tłuszczu) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Ser twarogowy (mleko) – 40 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Jabłko – 150 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: kawa zbożowa (gluten), mleko 2% tłuszczu) – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g
Obiad	- Zupa marchewkowa z ryżem (składniki: woda, ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koperek, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) – 200 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Surówka z tartych buraków (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa marchewkowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koperek, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) – 200 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Surówka z tartych buraków (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa marchewkowa z ryżem (składniki: woda, ryż biały, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koperek, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) – 200 g - Ziemniaki gotowane - 300 g - Surówka z tartych buraków (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa marchewkowa z ryżem (składniki: woda, ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koperek, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) – 200 g - Ziemniaki gotowane - 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Sok pomidorowy – 240 ml
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Ciasto drożdżowe (składniki: (składniki: mąka pszenna (gluten) , mleko 2% tłuszczu, jaja , cukier, drożdże, olej rzepakowy) – 100 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Ciasto drożdżowe (składniki: (składniki: mąka pszenna (gluten) , mleko 2% tłuszczu, jaja , cukier, drożdże, olej rzepakowy) – 100 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Ciasto drożdżowe (składniki: (składniki: mąka pszenna (gluten) , mleko 2% tłuszczu, jaja , cukier, drożdże, olej rzepakowy) – 100 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 1906,7 kcal Białko: 97,3 g Tłuszcz: 55,6 g Węglowodany: 269,2 g Błonnik pokarmowy: 30,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,5 g Cukry: 54,4 g Sól: 4,22 g	Energia: 1996,1 kcal Białko: 102,5 g Tłuszcz: 55,2 g Węglowodany: 285,4 g Błonnik pokarmowy: 25,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,6 g Cukry: 65 g Sól: 4,42 g	Energia: 1921,3 kcal Białko: 102,5 g Tłuszcz: 46,9 g Węglowodany: 285,4 g Błonnik pokarmowy: 25,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 14,1 g Cukry: 65 g Sól: 4,35 g	Energia: 1870,7 kcal Białko: 95,9 g Tłuszcz: 61 g Węglowodany: 254 g Błonnik pokarmowy: 43,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 20 g Cukry: 57,1 g Sól: 6,09 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 08.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
I śniadanie	- Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Ser twarogowy (mleko) – 40 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Jabłko – 130 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g			
Obiad	- Zupa marchewkowa z ryżem (składniki: woda, ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy duszony w sosie koperkowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koperek, pieprz ziółowy, zioła prowansalskie) – 200 g - Ziemniaki gotowane - 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Sok pomidorowy – 240 ml			
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g -Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: kawa zbożowa (gluten), mleko 2% tłuszczu) – 250 ml			
Posiłek nocny	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (mleko) – 2 g - Ser żółty (mleko) – 15 g			
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 2024,3 kcal Białko: 103,2 g Tłuszcz: 68,5 g Węglowodany: 269,4 g Błonnik pokarmowy: 45,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,4 g Cukry: 57,6 g Sól: 6,81 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS WTOREK 09.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
Śniadanie	- Kasza manna na mleku – (składniki: kasza manna (gluten), mleko 2% tłuszczu) – 200 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Masło ekstra (mleko) – 10 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy – 100 g - Wędlina drobiowa – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Kasza manna na mleku – (składniki: kasza manna (gluten), mleko 2% tłuszczu) – 200 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (mleko) – 10 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy – 100 g - Wędlina drobiowa – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Kasza manna na mleku – (składniki: kasza manna (gluten), mleko 2% tłuszczu) – 200 ml - Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 75 g - Wędlina drobiowa – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 30 g - Bułka graham (gluten) - 90 g - Masło ekstra (mleko) – 10 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy – 100 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g
Obiad	- Zupa krem z dynią (składniki: dynia, ziemniaki, woda, marchew, pietruszka, seler , jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Groszek ptysiowy (gluten, jaja) – 20 g - Pulpety rybne pieczone (składniki: filet rybny, jaja , olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - 150 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krem z dynią (składniki: dynia, ziemniaki, woda, marchew, pietruszka, seler , jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Groszek ptysiowy (gluten, jaja) – 20 g - Pulpety rybne pieczone (składniki: filet rybny, jaja , olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - 150 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Mieszanka gotowanych warzyw (składniki: marchew, kalafior, brokuł) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krem z dynią (składniki: dynia, ziemniaki, woda, marchew, pietruszka, seler , jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Groszek ptysiowy (gluten, jaja) – 20 g - Pulpety rybne pieczone (składniki: filet rybny, jaja , olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - 150 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Mieszanka gotowanych warzyw (składniki: marchew, kalafior, brokuł) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa krem z dynią (składniki: dynia, ziemniaki, woda, marchew, pietruszka, seler , jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety rybne pieczone (składniki: filet rybny, jaja , olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), zioła prowansalskie, pieprz ziołowy) - 150 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane – 24 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 ml - Herbata owocowa – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 2213,7 kcal Białko: 106 g Tłuszcz: 69,7 g Węglowodany: 309,8 g Błonnik pokarmowy: 37,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,4 g Cukry: 61,3 g Sól: 4,67 g	Energia: 2066,3 kcal Białko: 104,9 g Tłuszcz: 51,4 g Węglowodany: 308,3 g Błonnik pokarmowy: 25,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,2 g Cukry: 54,6 g Sól: 4,56 g	Energia: 1954,2 kcal Białko: 104,8 g Tłuszcz: 39 g Węglowodany: 308,2 g Błonnik pokarmowy: 25,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 12 g Cukry: 54,5 g Sól: 4,56 g	Energia: 2269,4 kcal Białko: 111,3 g Tłuszcz: 70 g Węglowodany: 321,3 g Błonnik pokarmowy: 48,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,2 g Cukry: 60,1 g Sól: 5,79 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS WTOREK 09.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Bułka graham (gluten) - 90 g - Masło ekstra (mleko) – 10 g - Pasta jajeczna (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziółowy – 100 g - Wędlina drobiowa – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g			
Obiad	- Zupa krem z dynią (składniki: dynia, ziemniaki, woda, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziółowy) – 350 ml - Pulpety rybne pieczone (składniki: filet rybny, jaja, olej rzepakowy, kasza manna (gluten), mąka pszenna (gluten), zioła prowansalskie, pieprz ziółowy) - 150 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g			
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 ml - Herbata owocowa – 250 ml			
Posiłek nocny	- Sok pomidorowy – 240 ml			
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 2312,6 kcal Białko: 113,2 g Tłuszcz: 70,5 g Węglowodany: 330,4 g Błonnik pokarmowy: 51,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,4 g Cukry: 66,4 g Sól: 6,95 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 10.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Gruszka – 160 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 - Pomidor – 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Banan – 120 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 15 g - Pomidor – 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Banan – 120 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Gruszka – 130 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	- Sok pomidorowy – 240 ml
Obiad	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Kasza gryczana gotowana - 240 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: kapusta czerwona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy) – 230 g - Kasza jęczmienna (gluten) - 200 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy) – 230 g - Kasza gryczana gotowana - 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy) – 230 g - Kasza gryczana gotowana - 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko, cynamon) – 300 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Papryka czerwona – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 2048 kcal Białko: 104,7 g Tłuszcz: 62,9 g Węglowodany: 283,8 g Błonnik pokarmowy: 35,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,1 g Cukry: 77,9 g Sól: 4,76 g	Energia: 1948,3 kcal Białko: 98,7 g Tłuszcz: 56,1 g Węglowodany: 275,5 g Błonnik pokarmowy: 24,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,9 g Cukry: 85 g Sól: 4,69 g	Energia: 1948,3 kcal Białko: 98,7 g Tłuszcz: 56,1 g Węglowodany: 275,5 g Błonnik pokarmowy: 24,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,9 g Cukry: 85 g Sól: 4,69 g	Energia: 2046,1 kcal Białko: 105,3 g Tłuszcz: 65,9 g Węglowodany: 278,7 g Błonnik pokarmowy: 40,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,9 g Cukry: 60,1 g Sól: 6,4 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 10.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Wędlina drobiowa - 30 g - Sałata masłowa - 10 g - Ogórek - 50 g - Herbata owocowa bez cukru - 250 ml			
II śniadanie	- Serek wiejski (mleko) - 200 g - Gruszka - 130 g			
Obiad	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , ogórek kiszony, pieprz ziółowy, ziele angielskie liść laurowy) - 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, koperek, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy) - 230 g - Kasza gryczana gotowana - 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml			
Podwieczorek	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Masło ekstra (z mleka) - 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g			
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko, cynamon) - 300 g - Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Wędlina wieprzowa - 30 g - Papryka czerwona - 50 g - Roszponka - 10 g - Herbata czarna bez cukru - 250 ml			
Posiłek nocny	- Sok pomidorowy - 240 ml			
Wartości odżywcze dobowe	Energia: 2046,1 kcal Białko: 105,3 g Tłuszcz: 65,9 g Węglowodany: 278,7 g Błonnik pokarmowy: 41 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,9 g Cukry: 78,6 g Sól: 6,4 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 11.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
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) – 5 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 80 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 80 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, płatki owsiane (gluten)) – 250 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) – 80 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 100 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 200 ml - Bułka grahamka (gluten) – 80 g - Chleb żytni razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 80 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	- Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g
Obiad	- Zupa kalafiorowa (składniki: kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone – 120 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z białej kapusty (składniki:)– 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa kalafiorowa (składniki: kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka bez skóry gotowane – 150 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Gotowana marchew – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brokułem (składniki: kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka bez skóry gotowane – 120 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Gotowana marchew – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa z brokułem (składniki: kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone – 150 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z białej kapusty (składniki:)– 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 25 g
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata owocowa bez cukru– 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Herbata owocowa bez cukru– 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane – 24 g - Herbata owocowa bez cukru– 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Herbata owocowa – 250 ml
Posiłek nocny				-
Wartości dobowe	Energia: 2164,6 kcal Białko: 116,5 g Tłuszcz: 69,8 g Węglowodany: 285,2 g Błonnik pokarmowy: 34,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,2 g Cukry: 62 g Sól: 5,8 g	Energia: 2110,4 kcal Białko: 115,2 g Tłuszcz: 60,9 g Węglowodany: 289,9 g Błonnik pokarmowy: 28,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g Cukry: 71,6 g Sól: 5,62 g	Energia: 2035,6 kcal Białko: 115,1 g Tłuszcz: 52,7 g Węglowodany: 289,8 g Błonnik pokarmowy: 28,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,2 g Cukry: 71,5 g Sól: 5,62 g	Energia: 2189,5 kcal Białko: 118,2 g Tłuszcz: 72 g Węglowodany: 287,2 g Błonnik pokarmowy: 43,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,3 g Cukry: 54,5 g Sól: 5,96 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 11.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Zupa mleczna z płatkami owsianymi (składniki: mleko 2% tłuszczu, płatki owsiane (gluten)) – 200 ml - Bułka grahamka (gluten) – 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 80 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	- Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g			
Obiad	- Zupa z brokułem (składniki: kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, pieprz ziołowy) – 350 ml - Udko z kurczaka pieczone – 150 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z białej kapusty (składniki:) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 25 g			
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ogórek – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel owocowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 150 g - Herbata owocowa – 250 ml			
Posiłek nocny	- Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina wieprzowa – 15 g			
Wartości dobowe	Energia: 2286,4 kcal Białko: 123 g Tłuszcz: 74,3 g Węglowodany: 302,6 g Błonnik pokarmowy: 45,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g Cukry: 55 g Sól: 6,57 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 12.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
Śniadanie	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka)) - 100 g - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Serek wiejski (mleko) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g - Jabłko - 130 g - Herbata czarna bez cukru - 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka)) - 100 g - Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Serek wiejski (mleko) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g - Banan - 130 g - Herbata czarna bez cukru - 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka)) - 110 g - Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Serek wiejski (mleko) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g - Banan - 130 g - Herbata czarna bez cukru - 250 ml	- Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka)) - 100 g - Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Hummus (sezam) - 30 g - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Serek wiejski (mleko) - 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g - Gruszka - 130 g - Herbata czarna bez cukru - 250 ml
II śniadanie	-	-	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy - 30 g - Masło ekstra (z mleka) - 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g
Obiad	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) - 350 ml - Pieczony filet rybny (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) - 150 g - Ryż brązowy - 250 g - Sos biały (gluten, mleko) - 50 ml - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) - 350 ml - Pieczony filet rybny (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) - 150 g - Ryż biały - 200 g - Sos biały (gluten, mleko) - 50 ml - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 200 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) - 350 ml - Pieczony filet rybny (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) - 150 g - Ryż biały - 250 g - Sos biały (gluten, mleko) - 50 ml - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 110 g - Mieszanek gotowanych warzyw (składniki: brokuł, kalafior, marchew) - 100 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) - 350 ml - Pieczony filet rybny (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) - 150 g - Sos biały (gluten, mleko) - 50 ml - Ryż brązowy - 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) - 25 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina)) - 200 g
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) - 30 g - Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Ser twarogowy chudy (mleko) - 40 g - Wędlina drobiowa - 30 g - Roszponka - 10 g - Rzodkiewka - 30 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina)) - 200 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) - 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Ser twarogowy chudy (mleko) - 40 g - Wędlina drobiowa - 30 g - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina)) - 200 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane - 25 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) - 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Ser twarogowy chudy (mleko) - 40 g - Wędlina drobiowa - 30 g - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina)) - 200 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane - 25 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) - 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Ser twarogowy chudy (mleko) - 40 g - Wędlina drobiowa - 30 g - Roszponka - 10 g - Rzodkiewka - 30 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) - 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Energia: 1983,5 kcal Białko: 108,3 g Tłuszcz: 65,2 g Węglowodany: 256,6 g Błonnik pokarmowy: 32,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g Cukry: 56,5 g Sól: 5,14 g	Energia: 2051,2 kcal Białko: 110,8 g Tłuszcz: 59,4 g Węglowodany: 280 g Błonnik pokarmowy: 21,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g Cukry: 69,6 g Sól: 5,67 g	Energia: 1976,4 kcal Białko: 110,7 g Tłuszcz: 51,1 g Węglowodany: 279,9 g Błonnik pokarmowy: 21,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,3 g Cukry: 69,6 g Sól: 5,67 g	Energia: 1965,4 kcal Białko: 109,1 g Tłuszcz: 62,7 g Węglowodany: 252,4 g Błonnik pokarmowy: 37 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g Cukry: 59 g Sól: 5,28 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 12.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Jajecznicza na parze (składniki: jaja kurze całe, masło ekstra (z mleka)) - 100 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Hummus (sezam) – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Gruszka – 130 g			
Obiad	- Zupa krupnik z kaszą jęczmienną (składniki: kasza jęczmienna (gluten), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, majeranek) – 350 ml - Pieczony filet rybny (składniki: filet rybny, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Sos ze szpinakiem (gluten, mleko) – 50 ml - Ryż brązowy – 200 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g			
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 40 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Rzodkiewka – 30 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml			
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g			
Wartości dobowe	Energia: 1926,9 kcal Białko: 109 g Tłuszcz: 62,6 g Węglowodany: 242,8 g Błonnik pokarmowy: 36,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g Cukry: 50,5 g Sól: 5,28 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 13.01.2024 r.				
	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper ogrodowy, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper ogrodowy, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru– 250 ml
II śniadanie	-	-	-	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 20 g
Obiad	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pszenny (gluten), marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Kotlety mielone pieczone (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 120 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pszenny (gluten), marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Kotlety mielone pieczone (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 120 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z makaronem (składniki: makaron pszenny (gluten), marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Kotlety mielone pieczone (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 120 g - Kasza jęczmienna (gluten) – 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z brązowym ryżem (składniki: ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Kotlety mielone pieczone (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziołowy) – 120 g - Kasza gryczana – 200 g - Surówka z kapusty czerwonej (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 - Kefir (mleko) – 150 g
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 27 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 27 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Wafle ryżowe – 27 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka – 10 g - Ogórek – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Energia: 1913 kcal Białko: 93,4 g Tłuszcz: 59,4 g Węglowodany: 266,8 g Błonnik pokarmowy: 29,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,9 g Cukry: 60,7 g Sól: 4,6 g	Energia: 1920,1 kcal Białko: 98,4 g Tłuszcz: 51,8 g Węglowodany: 279,5 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 19,5 g Cukry: 61,2 g Sól: 4,26 g	Energia: 1845,3 kcal Białko: 98,4 g Tłuszcz: 43,6 g Węglowodany: 279,4 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g Cukry: 61,2 g Sól: 4,26 g	Energia: 2004,7 kcal Białko: 105 g Tłuszcz: 66,5 g Węglowodany: 266,1 g Błonnik pokarmowy: 41,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g Cukry: 64,4 g Sól: 4,77 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 13.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Mandarynki – 140 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	Kanapka z twarogiem: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 20 g			
Obiad	- Zupa pomidorowa z brązowym ryżem (składniki: ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Kotlety mielone pieczone (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, jaja kurze całe, bułka tarta (gluten), majeranek, pieprz ziółowy) – 120 g - Kasza gryczana – 200 g - Surówka z kapusty czerwonej (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 - Kefir (mleko) – 150 g			
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka – 10 g - Ogórek – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml			
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g			
Wartości dobowe	Energia: 2101,5 kcal Białko: 109,9 g Tłuszcz: 68,8 g Węglowodany: 281,5 g Błonnik pokarmowy: 43,9 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g Cukry: 64,9 g Sól: 5,38 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 14.01.2024 r.

	(kod: 1) Dieta podstawowa	(kod: 2) Dieta lekkostrawna	(kod: 3) Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu	(kod: 6) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (5 posiłków)
Śniadanie	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Banan – 130 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Banan – 130 g - Kefir (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Banan – 130 g - Kefir (mleko) – 150 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Kefir (mleko) – 150 g
Obiad	- Zupa buraczkowa (składniki: ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), olej rzepakowy) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 160 g - Ziemniaki gotowane - 300 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), olej rzepakowy) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 160 g - Ziemniaki gotowane - 300 g - Gotowana marchew – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), olej rzepakowy) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 160 g - Ziemniaki gotowane - 300 g - Gotowana marchew – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), olej rzepakowy) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 160 g - Ziemniaki gotowane - 300 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	- Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (mleko) – 15 g
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Biszkopty bez cukru (jaja, gluten) – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Biszkopty bez cukru (jaja, gluten) – 25 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Biszkopty bez cukru (jaja, gluten) – 30 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Galaretka rybna (składniki: woda, mintaj, marchew, seler, pietruszka, żelatyna, koncentrat bulionu drobiowego, liście pietruszki) – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Energia: 1769,3 kcal Białko: 94,1 g Tłuszcz: 56,3 g Węglowodany: 234,7 g Błonnik pokarmowy: 25,7 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,6 g Cukry: 58,2 g Sól: 4,25 g	Energia: 1925,5 kcal Białko: 102,5 g Tłuszcz: 57,6 g Węglowodany: 263,6 g Błonnik pokarmowy: 27,3 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1 g Cukry: 64,3 g Sól: 4,82 g	Energia: 1869,5 kcal Białko: 102,9 g Tłuszcz: 49,5 g Węglowodany: 267,2 g Błonnik pokarmowy: 27,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 17,7 g Cukry: 64,3 g Sól: 4,82 g	Energia: 1861 kcal Białko: 106,4 g Tłuszcz: 63,5 g Węglowodany: 234,8 g Błonnik pokarmowy: 40,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3 g Cukry: 37,8 g Sól: 5,75 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 14.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pasta twarogowa z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	- Pieczywo chrupkie żytnie (gluten) – 24 g - Kefir (mleko) – 150 g			
Obiad	- Zupa buraczkowa (składniki: ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), olej rzepakowy) – 350 ml - Pieczona roladka drobiowa z serem mozzarella i szpinakiem (składniki: pierś z kurczaka, ser mozzarella (mleko), szpinak, zioła prowansalskie) – 160 g - Ziemniaki gotowane - 300 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (mleko) – 15 g			
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Galaretka rybna (składniki: woda, mintaj, marchew, seler, pietruszka, żelatyna, koncentrat bulionu drobiowego, liście pietruszki) – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml			
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g			
Wartości dobowe	Energia: 1957,9 kcal Białko: 111,2 g Tłuszcz: 65,8 g Węglowodany: 250,2 g Błonnik pokarmowy: 42,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g Cukry: 38,3 g Sól: 6,36 g			