

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS 15-21.01.2024 r.

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 15.01.2024 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 jaglana na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, kasza jaglana) – 200 ml - Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Jajko kurze gotowane – 55 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 50 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko – 120 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Kasza jaglana na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, kasza jaglana) – 200 ml - Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Jajko kurze gotowane – 55 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	- Kasza jaglana na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, kasza jaglana) – 200 ml - Chleb pszenny (gluten) - 50 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	- Kasza jaglana na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, kasza jaglana) – 200 ml - Chleb razowy (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 40 g - Wędlina drobiowa – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 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 - Jabłko – 130 g
Obiad	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny z mintaja, jaja , bułka tarta (gluten)) – 150 g - Sos szpinakowy (składniki: szpinak, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 50 g - Ryż biały gotowany – 240 g - Surówka z kiszonej kapusty (składniki: kiszona kapusta, marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny z mintaja, jaja , bułka tarta (gluten)) – 150 g - Sos szpinakowy (składniki: szpinak, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 50 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny z mintaja, jaja , bułka tarta (gluten)) – 150 g - Sos szpinakowy (składniki: szpinak, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 50 g - Ryż biały gotowany – 240 g - Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler , ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny z mintaja, jaja , bułka tarta (gluten)) – 150 g - Sos szpinakowy (składniki: szpinak, jogurt grecki (mleko), pieprz ziołowy) – 50 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z kiszonej kapusty (składniki: kiszona kapusta, marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 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 (mleko) - 15 g
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) - 30 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) – 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 – 100 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina 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 razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 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: 1937,9 kcal Białko: 105,9 g Tłuszcz: 55,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,2 g Węglowodany ogółem: 270,2 g Cukry: 53,7 g Błonnik pokarmowy: 29,5 g Sól: 4,44 g	Wartość energetyczna: 1930,8 kcal Białko: 106,3 g Tłuszcz: 49,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 17 g Węglowodany ogółem: 279,9 g Cukry: 77,4 g Błonnik pokarmowy: 27,2 g Sól: 4,55 g	Wartość energetyczna: 1941,3 kcal Białko: 107,1 g Tłuszcz: 45,1 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 14,3 g Węglowodany ogółem: 290,9 g Cukry: 77,4 g Błonnik pokarmowy: 27,6 g Sól: 4,55 g	Wartość energetyczna: 1945,6 kcal Białko: 108,8 g Tłuszcz: 60,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,1 g Węglowodany ogółem: 264,2 g Cukry: 48,7 g Błonnik pokarmowy: 42,5 g Sól: 6,11 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PONIEDZIAŁEK 15.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
I śniadanie	- Kasza jaglana na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, kasza jaglana) – 200 ml - Chleb razowy (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 40 g - Wędlina drobiowa – 60 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 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 - Jabłko – 130 g			
Obiad	- Rosół z makaronem (składniki: makaron dwujajeczny (gluten, jaja), mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Pulpety rybne (składniki: filet rybny z mintaja, jaja, bułka tarta (gluten)) – 150 g - Sos szpinakowy (składniki: szpinak, jogurt grecki (mleko), pieprz ziółowy) – 50 g - Ziemniaki gotowane – 200 g - Surówka z kiszonej kapusty (składniki: kiszona kapusta, marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 200 g			
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) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 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: 1988,8 kcal Białko: 110,7 g Tłuszcz: 61,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,3 g Węglowodany ogółem: 273,3 g Cukry: 55 g Błonnik pokarmowy: 45,1 g Sól: 7,27 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS WTOREK 16.01.2024 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 - Roszponka - 10 g - Ogórek - 50 g - Serek wiejski (mleko) - 200 g - Banan - 130 g - Dżem o obniżonej zawartości cukru - 25 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 - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Serek wiejski (mleko) - 200 g - Banan - 130 g - Dżem o obniżonej zawartości cukru - 25 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: kawa zbożowa (gluten), mleko 2% tłuszczu) - 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka - 10 g - Pomidor - 50 g - Serek wiejski (mleko) - 200 g - Banan - 130 g - Dżem o obniżonej zawartości cukru - 25 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: kawa zbożowa (gluten), mleko 2% tłuszczu) - 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa - 45 g - Roszponka - 10 g - Ogórek - 50 g - Serek wiejski (mleko) - 200 g - Banan - 130 g - Dżem o obniżonej zawartości cukru - 25 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 jarzynowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , brukselka, jogurt typu greckiego (mleko), ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml - Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, koperek, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - 200 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: czerwona kapusta, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 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 (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , brukselka, jogurt typu greckiego (mleko), ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml - Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, koperek, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - 200 g - Ziemniaki gotowane - 200 g - Surówka z tartych buraków (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Zupa jarzynowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , brukselka, jogurt typu greckiego (mleko), ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml - Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, 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 jarzynowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , brukselka, jogurt typu greckiego (mleko), ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) - 350 ml - Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, koperek, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) - 200 g - Ziemniaki gotowane - 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: czerwona kapusta, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 100 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) - 25 g
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Twarożek z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) - 60 g - Wędlina wieprzowa - 45 g - Pomidor - 50 g - Sałata masłowa - 10 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - 200 ml - Herbata czarna bez cukru - 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Twarożek z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) - 60 g - Wędlina wieprzowa - 45 g - Pomidor - 50 g - Sałata masłowa - 10 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - 200 ml - Biszkopty bez cukru (gluten) - 15 g - Herbata czarna bez cukru - 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Twarożek z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) - 60 g - Wędlina wieprzowa - 45 g - Pomidor - 50 g - Sałata masłowa - 10 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - 200 ml - Biszkopty bez cukru (gluten) - 15 g - Herbata czarna bez cukru - 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Twarożek z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) - 60 g - Wędlina wieprzowa - 30 g - Pomidor - 50 g - Sałata masłowa - 10 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) - 200 ml - Herbata czarna bez cukru - 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 1984,9 kcal Białko: 114 g Tłuszcz: 60,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,7 g Węglowodany ogółem: 263,7 g Cukry: 73,5 g Błonnik pokarmowy: 34 g Sól: 5,66 g	Wartość energetyczna: 1960,4 kcal Białko: 115,5 g Tłuszcz: 55,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,6 g Węglowodany ogółem: 264,7 g Cukry: 74,1 g Błonnik pokarmowy: 28,9 g Sól: 5,54 g	Wartość energetyczna: 1914 kcal Białko: 116,2 g Tłuszcz: 47 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 18,2 g Węglowodany ogółem: 271,2 g Cukry: 74,4 g Błonnik pokarmowy: 29,5 g Sól: 5,55 g	Wartość energetyczna: 2182,6 kcal Białko: 114,2 g Tłuszcz: 66,1 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,3 g Węglowodany ogółem: 303,9 g Cukry: 77,1 g Błonnik pokarmowy: 44,9 g Sól: 6,29 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS WTOREK 16.01.2024 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 drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Ogórek – 50 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: kawa zbożowa (gluten), mleko 2% tłuszczu) – 250 ml			
II śniadanie	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Banan – 130 g			
Obiad	- Zupa jarzynowa (składniki: woda, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, brukselka, jogurt typu greckiego (mleko), ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziołowy) – 350 ml - Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym (składniki: mięso drobiowe, jaja kurze całe, jogurt typu greckiego (mleko), bułka tarta (gluten), koncentrat pomidorowy, koperek, pieprz ziołowy, zioła prowansalskie) – 200 g - Ziemniaki gotowane - 200 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: czerwona kapusta, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 100 g - Surówka z kapusty pekińskiej (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 100 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g			
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Twarożek z ziołami (składniki: ser twarogowy chudy (mleko), jogurt naturalny (mleko), koper świeży, zioła prowansalskie) – 60 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Sałata masłowa – 10 g - Kisiel truskawkowy (składniki: woda, truskawki, mąka ziemniaczana) – 200 ml - Herbata czarna bez cukru – 250 ml			
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g			
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2144 kcal Białko: 114,1 g Tłuszcz: 66 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 25,2 g Węglowodany ogółem: 294,3 g Cukry: 68,5 g Błonnik pokarmowy: 44,7 g Sól: 6,29 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 17.01.2024 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) - 75 g - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa - 30 g - Pasta jajeczna z twarogiem (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy) - 100 g - Jogurt naturalny (mleko) - 150 g - Sałata masłowa - 10 g - Papryka czerwona - 50 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g - Pomarańcza - 200 g - Herbata owocowa bez cukru - 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa - 30 g - Pasta jajeczna z twarogiem (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy) - 100 g - Jogurt naturalny (mleko) - 150 g - Sałata masłowa - 10 g - Pomidor - 50 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g - Pomarańcza - 200 g - Herbata owocowa bez cukru - 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Wędlina drobiowa - 30 g - Pasta jajeczna z twarogiem (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy) - 50 g - Jogurt naturalny (mleko) - 150 g - Sałata masłowa - 10 g - Pomidor - 50 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru - 25 g - Pomarańcza - 200 g - Herbata owocowa bez cukru - 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa - 30 g - Pasta jajeczna z twarogiem (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy) - 100 g - Jogurt naturalny (mleko) - 150 g - Sałata masłowa - 10 g - Papryka czerwona - 50 g - Pomarańcza - 200 g - Herbata owocowa bez cukru - 250 ml
II śniadanie	-	-	-	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Masło ekstra (z mleka) - 2 g - Ser żółty (mleko) - 15 g
Obiad	- Zupa jarzynowa z ryżem (składniki: ryż biały, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść lauowy) - 350 ml - Gulasz wieprzowy (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - 150 g - Kasza gryczana - 200 g - Surówka z kiszzonej kapusty (składniki: kiszona kapusta, marchew, olej rzepakowy) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Zupa jarzynowa z ryżem (składniki: ryż biały, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść lauowy) - 350 ml - Gulasz wieprzowy (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - 150 g - Kasza jęczmienna (gluten) - 200 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 75 g - Marchew tarta z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 75 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Zupa jarzynowa z ryżem (składniki: ryż biały, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść lauowy) - 350 ml - Gulasz wieprzowy (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - 150 g - Kasza jęczmienna (gluten) - 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 75 g - Marchew tarta z jabłkiem (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) - 75 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml	- Zupa jarzynowa z ryżem (składniki: ryż biały, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść lauowy) - 350 ml - Gulasz wieprzowy (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) - 150 g - Kasza gryczana - 200 g - Surówka z kiszzonej kapusty (składniki: kiszona kapusta, marchew, jabłko, olej rzepakowy) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru - 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy - 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 razowy (gluten) - 30 g - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 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) - 10 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 pieczone, cynamon) - 350 g - Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) - 5 g - Wędlina wieprzowa - 30 g - Pomidor - 50 g - Roszponka - 10 g - Herbata owocowa bez cukru - 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2055,1 kcal Białko: 105,4g Tłuszcz: 61,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,6 g Węglowodany ogółem: 292,3 g Cukry: 83,3 g Błonnik pokarmowy: 39 g Sól: 3,77 g	Energia: 1974,8 kcal Białko: 101,5 g Tłuszcz: 52,1 g Węglowodany: 291,2 g Błonnik pokarmowy: 30,4 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 15,4 g Cukry: 86,8 g Sól: 3,71 g	Energia: 1924,6 kcal Białko: 93,9 g Tłuszcz: 48,3 g Węglowodany: 299,7 g Błonnik pokarmowy: 31,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 13,8 g Cukry: 86 g Sól: 3,58 g	Wartość energetyczna: 2143,8 kcal Białko: 113,9 g Tłuszcz: 67 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,4 g Węglowodany ogółem: 295,6 g Cukry: 71,7 g Błonnik pokarmowy: 43,6 g Sól: 4,83 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS ŚRODA 17.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pasta jajeczna z twarogiem (składniki: jaja kurze całe, ser twarogowy (mleko), pieprz ziołowy) – 100 g - Sałata masłowa – 10 g - Papryka czerwona – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Pomarańcza – 200 g			
Obiad	- Zupa jarzynowa z ryżem (składniki: ryż biały, marchew, pietruszka, seler , natka pietruszki, pieprz ziołowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz wieprzowy (składniki: mięso wieprzowe ze schabu, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 150 g - Kasza gryczana - 200 g - Surówka z kiszonej kapusty (składniki: kiszona kapusta, marchew, jabłko, olej rzepakowy) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 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 razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Roszponka – 10 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml			
Posiłek nocny	Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (mleko) - 15 g			
Wartości odżywcze dobowe	Wartość energetyczna: 2127,4 kcal Białko: 113,2 g Tłuszcz: 66,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 26,4 g Węglowodany ogółem: 291,8 g Cukry: 69,6 g Błonnik pokarmowy: 42 g Sól: 4,76 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 18.01.2024 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 makaronem (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, makaron pszenny (gluten)) – 200 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Jabłko – 150 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z makaronem (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, makaron pszenny (gluten)) – 200 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 100 g - Jabłko pieczone – 150 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Zupa mleczna z makaronem (składniki: mleko 2% tłuszczu, woda, makaron pszenny (gluten)) – 200 ml - Chleb pszenny (gluten) - 25 g - Bułka pszenna (gluten) - 80 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Jabłko pieczone – 150 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Jabłko – 150 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	- Sok pomidorowy – 240 g
Obiad	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie białym (składniki: pierś z kurczaka, bulion, mąka pszenna (gluten)) – 180 g - Ryż brązowy gotowany – 240 g - Sałata z pomidorem, ogórkiem (składniki: sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek, sok z cytryny) - 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie białym kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, bulion, mąka pszenna (gluten)) – 200 g - 180 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Fasolka szparagowa gotowana - 150g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie białym kurczaka (składniki: pierś z kurczaka, bulion, mąka pszenna (gluten)) – 200 g - 180 g - Ryż biały gotowany – 200 g - Fasolka szparagowa gotowana - 150g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie białym (składniki: pierś z kurczaka, bulion, mąka pszenna (gluten)) – 180 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Fasolka szparagowa gotowana - 150g - Sałata z pomidorem, ogórkiem (składniki: sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek, 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) – 30 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Rzodkiewka – 30 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) – 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Pieczywo chrupkie kukurydziane – 25 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 razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Rzodkiewka – 30 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	-	-	-	-
Wartości dobowe	Energia: 2077,8 kcal Białko: 108,9 g Tłuszcz: 53,7 g Węglowodany: 305,7 g Błonnik pokarmowy: 31,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,2 g Cukry: 59,7 g Sól: 4,76 g	Energia: 2061,4 kcal Białko: 106,6 g Tłuszcz: 48,8 g Węglowodany: 309,8 g Błonnik pokarmowy: 21,8 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,7 g Cukry: 72,1 g Sól: 4,37 g	Energia: 1977,1 kcal Białko: 106,1 g Tłuszcz: 40,5 g Węglowodany: 307,7 g Błonnik pokarmowy: 21,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 13,2 g Cukry: 70,7 g Sól: 4,36 g	Energia: 1922,8 kcal Białko: 108,1 g Tłuszcz: 58 g Węglowodany: 262,6 g Błonnik pokarmowy: 41,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 20,9 g Cukry: 54,9 g Sól: 6,35 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS CZWARTEK 18.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Bułka grahamka (gluten) - 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Ser twarogowy chudy (z mleka) – 60 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Jabłko – 150 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	- Sok pomidorowy – 240 g			
Obiad	- Zupa buraczkowa (składniki: woda, ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka, seler, jogurt typu greckiego (mleko), pieprz ziołowy) – 350 ml - Pierś z kurczaka w sosie białym (składniki: pierś z kurczaka, bulion, mąka pszenna (gluten)) – 180 g - Ryż brązowy gotowany – 200 g - Fasolka szparagowa gotowana - 150g - Sałata z pomidorem, ogórkiem (składniki: sałata lodowa, pomidor, ogórek, oliwa z oliwek, 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) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Roszponka – 10 g - Rzodkiewka – 30 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	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g			
Wartości dobowe	Energia: 2019,7 kcal Białko: 112,9 g Tłuszcz: 60,4 g Węglowodany: 278 g Błonnik pokarmowy: 44,1 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 22,1 g Cukry: 55,4 g Sól: 6,95 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 19.01.2024 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)
Sniadanie	- Chleb pszenny (gluten) - 50 g - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 100 g - Masło ekstra (mleko) - 5 g - Pomidor - 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Jabłko – 130 g - Kawa zbożowa bez cukru (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) - 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 100 g - Masło ekstra (mleko) - 10 g - Pomidor - 100 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Jabłko pieczone – 130 g - Kawa zbożowa bez cukru (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) - 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 75 g - Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) – 50 g - Masło ekstra (mleko) – 5 g - Pomidor - 50 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Jabłko pieczone – 130 g - Kawa zbożowa bez cukru (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) - 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 90 g - Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) - 100 g - Masło ekstra (mleko) - 10 g - Pomidor - 100 g - Roszponka – 10 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Jabłko – 130 g - Kawa zbożowa bez cukru (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa – 15 g
Obiad	- Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (składniki: ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 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 marchewki i jabłka (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 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 ziółowy) – 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 marchewki i jabłka (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 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 ziółowy) – 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 marchewki i jabłka (składniki: marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (składniki: ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Makaron pszenny (gluten) – 200 g - Sos pomidorowy z mięsem mielonym (składniki: mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, koncentrat pomidorowy, tymianek, oregano) – 150 g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	Kefir (mleko) – 240 ml Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g
Kolacja	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Pomidor – 50 g - Ciasto marchewkowe (składniki: mąka pszenna (gluten), marchew, jaja kurze całe, olej rzepakowy, cynamon, soda oczyszczona) – 105 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Pasztet pieczony (gluten, seler, soja) – 40 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Energia: 1932,8 kcal Białko: 86,1 g Tłuszcz: 61,2 g Węglowodany: 272,6 g Błonnik pokarmowy: 26,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g Cukry: 66,4 g Sól: 3,75 g	Energia: 2125,6 kcal Białko: 89,9 g Tłuszcz: 67,3 g Węglowodany: 301,6 g Błonnik pokarmowy: 23,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g Cukry: 82,6 g Sól: 3,64 g	Energia: 1995,7 kcal Białko: 83,6 g Tłuszcz: 55,9 g Węglowodany: 301,3 g Błonnik pokarmowy: 23,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,3 g Cukry: 82,5 g Sól: 3,46 g	Energia: 1975,9 kcal Białko: 91,6 g Tłuszcz: 72,6 g Węglowodany: 253,9 g Błonnik pokarmowy: 31,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g Cukry: 67,1 g Sól: 4,49 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS PIĄTEK 19.01.2024 r.				
	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) - 90 g - Jajecznica na parze (składniki: jaja kurze, masło ekstra (z mleka)) - 100 g - Masło ekstra (mleko) - 10 g - Pomidor - 100 g - Roszponka – 10 g - Kawa zbożowa bez cukru (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml			
II śniadanie	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Jabłko – 130 g			
Obiad	- Zupa pomidorowa z ryżem brązowym (składniki: ryż brązowy, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy, ziele angielskie, liść laurowy, pieprz ziółowy) – 350 ml - Makaron pszenny (gluten) – 200 g - Sos pomidorowy z mięsem mielonym (składniki: mięso wieprzowe mielone, passata pomidorowa, koncentrat pomidorowy, tymianek, oregano) – 150 g - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki, jabłka (składniki: kapusta pekińska, marchew, jabłko, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	- Kefir (mleko) – 240 ml - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g			
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 60 g - Pasztet pieczony (gluten, seler, soja) – 40 g - Pomidor – 50 g - Kakao na mleku (składniki: mleko 2% tłuszczu, kakao w proszku) – 250 ml			
Posiłek nocny	Kanapka z wędliną: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa – 15 g			
Wartości dobowe	Energia: 1975,9 kcal Białko: 91,6 g Tłuszcz: 72,6 g Węglowodany: 253,9 g Błonnik pokarmowy: 31,5 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g Cukry: 67,1 g Sól: 4,49 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 20.01.2024 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 – 30 g - Ser żółty (mleko) – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek– 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) - 100 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Sałata masłowa – 10 g - Pomidor – 50 g - Serek wiejski (mleko) – 200 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Mandarynki – 140 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Mandarynki – 140g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g
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, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Surówka z selera i jabłka – 150 g (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny, majonez, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziółowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziółowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Buraki tarte gotowane (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa ogórkowa (składniki: ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, ogórek kiszony, pieprz ziółowy, ziele angielskie liść laurowy) – 350 ml - Gulasz z indyka (składniki: mięso z indyka, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Surówka z selera i jabłka – 150 g (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny (mleko), majonez (jaja, gorczyca), sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Chleb razowy (gluten) - 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż biały, mleko 2% tłuszczu, jabłko pieczone, cynamon) – 350 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko, cynamon) – 300 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Wartość energetyczna: 1910,5 kcal Białko: 99,9 g Tłuszcz: 60,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 23,5 g Węglowodany ogółem: 260,8 g Cukry: 76,6 g Błonnik pokarmowy: 35,6 g Sól: 5,09 g	Energia: 1935,6 kcal Białko: 101,5 g Tłuszcz: 55,4 g Węglowodany: 272,2 g Błonnik pokarmowy: 26,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,7 g Cukry: 79,6 g Sól: 5,0 g	Energia: 1935,6 kcal Białko: 101,5 g Tłuszcz: 55,4 g Węglowodany: 272,2 g Błonnik pokarmowy: 26,6 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,7 g Cukry: 79,6 g Sól: 5,0 g	Wartość energetyczna: 1933,7 kcal Białko: 101,7 g Tłuszcz: 62,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,9 g Węglowodany ogółem: 261,5 g Cukry: 58,9 g Błonnik pokarmowy: 41,2 g Sól: 5,59 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS SOBOTA 20.01.2024 r.

	(kod: 6/K) Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6 posiłków)			
Śniadanie	- Chleb razowy (gluten) - 60 g - Masło ekstra (z mleka) - 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Ser żółty (mleko) – 15 g - Sałata masłowa – 10 g - Ogórek – 50 g - Mandarynki – 140g - Herbata owocowa bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	- Serek wiejski (mleko) – 200 g - Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 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, pomidory w puszcze, cukinia, marchew, pietruszka, olej rzepakowy) – 250 g - Ziemniaki gotowane - 240 g - Surówka z selera i jabłka – 150 g (składniki: seler, jabłko, jogurt naturalny (mleko), majonez (jaja, gorczyca), sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	- Kanapka z wędliną drobiową: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Wędlina drobiowa - 15 g			
Kolacja	- Ryż z pieczonym jabłkiem (składniki: ryż brązowy, mleko 2% tłuszczu, jabłko, cynamon) – 300 g - Chleb razowy (gluten) – 60 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Pomidor – 50 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml			
Posiłek nocny	- Sok pomidorowy – 250 ml			
Wartości dobowe	Wartość energetyczna: 1976,8 kcal Białko: 103,6 g Tłuszcz: 63 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 22 g Węglowodany ogółem: 270,6 g Cukry: 65,1 g Błonnik pokarmowy: 43,9 g Sól: 6,75 g			

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 21.01.2024 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) – 60 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 60 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 25 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 60 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Jogurt naturalny (mleko) – 150 g - Dżem owocowy o obniżonej zawartości cukru – 25 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina wieprzowa – 30 g - Ser twarogowy chudy (mleko) – 60 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml
II śniadanie	-	-	-	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g
Obiad	- Zupa kalafiorowa (składniki: kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) – 350 ml - Bitka ze schabu w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) – 200 g - Kasza jęczmienna gotowana – 240 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: czerwona kapusta, jabłko, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa kalafiorowa (składniki: kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) – 350 ml - Bitka ze schabu w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) – 200 g - Kasza jęczmienna gotowana – 200 g - Gotowana marchewka z masłem (składniki: marchew, masło ekstra) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa kalafiorowa (składniki: kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) – 350 ml - Bitka ze schabu w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) – 200 g - Kasza jęczmienna gotowana – 240 g - Gotowana marchewka z masłem (składniki: marchew, masło ekstra) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml	- Zupa kalafiorowa (składniki: kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziołowy, majeranek) – 350 ml - Bitka ze schabu w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, marchew, pieprz ziołowy, olej rzepakowy) – 200 g - Kasza gryczana gotowana – 240 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: czerwona kapusta, jabłko, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml
Podwieczorek	-	-	-	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 30 g - Chleb pszenny (gluten) – 50 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 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 - Biszkopty bez cukru (gluten) – 15 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb pszenny (gluten) – 75 g - Masło ekstra (z mleka) – 10 g - Wędlina drobiowa – 30 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Budyń waniliowy bez cukru (składniki: mleko 2% tłuszczu, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwniki (kurkumina) – 200 g - Biszkopty bez cukru (gluten) – 15 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 – 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 - Biszkopty bez cukru (gluten) – 15 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Rzodkiewka – 30 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml
Posiłek nocny	-	-	-	-
Wartości dobowe	Wartość energetyczna: 1895,6 kcal Białko: 104,1 g Tłuszcz: 55 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 21,5 g Węglowodany ogółem: 262,1 g Cukry: 70,8 g Błonnik pokarmowy: 31,7 g Sól: 3,91 g	Energia: 1851,6 kcal Białko: 104,9 g Tłuszcz: 49,7 g Węglowodany: 260,8 g Błonnik pokarmowy: 28,2 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 21,2 g Cukry: 68,8 g Sól: 4,18 g	Energia: 1857 kcal Białko: 105,7 g Tłuszcz: 45,8 g Węglowodany: 270,3 g Błonnik pokarmowy: 29 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 18,5 g Cukry: 68,8 g Sól: 4,18 g	Wartość energetyczna: 1951,1 kcal Białko: 111,1 g Tłuszcz: 56 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 19,6 g Węglowodany ogółem: 268,9 g Cukry: 65,7 g Błonnik pokarmowy: 38,9 g Sól: 4,24 g

SZPITAL POWIATOWY W KĘTRZYNIE - JADŁOSPIS NIEDZIELA 21.01.2024 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 - Ser twarogowy chudy (mleko) – 60 g - Roszponka – 10 g - Pomidor – 50 g - Pomarańcza – 200 g - Herbata czarna bez cukru – 250 ml			
II śniadanie	- Jogurt naturalny (mleko) – 150 g			
Obiad	- Zupa kalafiorowa (składniki: kalafior, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, liść laurowy, ziele angielskie, pieprz ziółowy, majeranek) – 350 ml - Bitka ze schabu w sosie własnym (składniki: schab wieprzowy, marchew, pieprz ziółowy, olej rzepakowy) – 200 g - Kasza gryczana gotowana – 240 g - Surówka z czerwonej kapusty (składniki: czerwona kapusta, jabłko, marchew, olej rzepakowy, sok z cytryny) – 150 g - Kompot owocowy bez cukru – 250 ml			
Podwieczorek	- Ciastka zbożowe bez cukru (gluten) – 25 g			
Kolacja	- Chleb razowy (gluten) – 90 g - Masło ekstra (z mleka) – 5 g - Wędlina drobiowa – 45 g - Rzodkiewka – 30 g - Kawa zbożowa z mlekiem (składniki: woda, mleko 2% tłuszczu, kawa zbożowa (gluten)) – 250 ml			
Posiłek nocny	- Kanapka z serem żółtym: - Chleb razowy (gluten) – 30 g - Masło ekstra (z mleka) – 2 g - Ser żółty (mleko) - 15 g			
Wartości dobowe	- Wartość energetyczna: 2014,7 kcal - Białko: 111,9 g - Tłuszcz: 60,5 g - Kwasy tłuszczowe nasycone: 22,2 g - Węglowodany ogółem: 275 g - Cukry: 59,9 g - Błonnik pokarmowy: 41,4 g - Sól: 4,99 g			