

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-04 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 250g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Ser żółty 30g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz ukraiński 350ml (GLU), Ryż biały 140g, Mus jabłkowy 100g, Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka wieprz. 60g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2094.94 kcal; Białko ogółem: 73.28 g; Tłuszcz: 66.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 309.34 g; suma cukrów prostych: 97.75 g; Sól: 5.46 g; Błonnik pokarmowy: 25.37 g;

<b>sobota 2024-05-04 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzustk.</b>		
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 250g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Twaróg chudy 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 350ml (GLU), Ryż biały 140g, Mus jabłkowy 100g, Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2130.34 kcal; Białko ogółem: 76.50 g; Tłuszcz: 61.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.13 g; Węglowodany ogółem: 321.88 g; suma cukrów prostych: 99.97 g; Sól: 4.76 g; Błonnik pokarmowy: 18.04 g;

<b>sobota 2024-05-04 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250ml (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g, Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Barszcz ukraiński 350ml (GLU), Ryż biały 140g, Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70g (GLU), Brokuły gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml, Pomidor 80g,
II Śniadanie: Banan 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2003.75 kcal; Białko ogółem: 73.76 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.08 g; Węglowodany ogółem: 279.91 g; suma cukrów prostych: 59.97 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g;

<b>sobota 2024-05-04 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Twaróg chudy 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz ukraiński 350ml (GLU), Ryż brązowy 140g, Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70g (GLU), Brokuły gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka wieprz. 60g (GLU, SOJ, MLE), Ogórek świeży 80g, Herbata b/c 250ml, Pomidor 80g,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt (SEZ), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałata 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1846.68 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz: 66.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.95 g; Węglowodany ogółem: 251.37 g; suma cukrów prostych: 35.58 g; Sól: 5.88 g; Błonnik pokarmowy: 42.27 g;

<b>sobota 2024-05-04 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 200ml (GLU), Ryż biały 70g, Mus jabłkowy 50g, Jogurt naturalny 1,5% tł. 80g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Polędwica sopocka wieprz. 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Banan 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1286.13 kcal; Białko ogółem: 41.11 g; Tłuszcz: 39.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.86 g; Węglowodany ogółem: 192.18 g; suma cukrów prostych: 67.53 g; Sól: 2.75 g; Błonnik pokarmowy: 10.82 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-05 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 250ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Ser topiony 30g (MLE), Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Dynia duszona z olejem 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g, Papryka 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.81 kcal; Białko ogółem: 82.63 g; Tłuszcz: 88.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 267.91 g; suma cukrów prostych: 72.30 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 29.45 g;

<b>niedziela 2024-05-05 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. 250ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Ser biały 50g (MLE), Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Dynia duszona z olejem 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2125.31 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 77.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.70 g; Węglowodany ogółem: 278.66 g; suma cukrów prostych: 76.22 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g;

<b>niedziela 2024-05-05 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 250ml, Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Dynia duszona z olejem 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g, Papryka 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1969.86 kcal; Białko ogółem: 76.39 g; Tłuszcz: 76.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.70 g; Węglowodany ogółem: 257.80 g; suma cukrów prostych: 60.33 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g;

<b>niedziela 2024-05-05 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Ser biały 50g (MLE), Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem, koperkiem i olejem 100g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Dynia duszona z olejem 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g, Papryka 80g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1988.48 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz: 81.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 243.74 g; suma cukrów prostych: 38.67 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 38.27 g;

<b>niedziela 2024-05-05 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 150ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 200ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 80g) 40g (GLU), Ziemniaki 100g, Dynia duszona z olejem 80g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Połędwica sopocka drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1272.75 kcal; Białko ogółem: 49.08 g; Tłuszcz: 47.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 169.32 g; suma cukrów prostych: 59.02 g; Sól: 3.39 g; Błonnik pokarmowy: 13.87 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Płatki i otręby pszenne na mleku 250g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SEL), Ćwikła z jabłkiem 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (GLU), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 100g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g , (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2041.50 kcal; Białko ogółem: 87.00 g; Tłuszcz: 68.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 283.50 g; suma cukrów prostych: 82.61 g; Sól: 4.34 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g;

<b>poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.</b>		
Płatki i otręby pszenne na mleku 0,5% tł. 250ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SEL), Ćwikła z jabłkiem 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (GLU), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g , Cukinia gotowana 150g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g , (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1954.11 kcal; Białko ogółem: 89.08 g; Tłuszcz: 53.10 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; suma cukrów prostych: 84.87 g; Sól: 3.98 g; Błonnik pokarmowy: 21.44 g;

<b>poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 250ml (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Schab pieczony 60g (SEL), Ćwikła z jabłkiem 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (GLU), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 100g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g , (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2031.20 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz: 71.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 279.20 g; suma cukrów prostych: 71.56 g; Sól: 4.30 g; Błonnik pokarmowy: 22.61 g;

<b>poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SEL), Papryka 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (GLU), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 100g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 80g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1g ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g , (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałata 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1934.10 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 70.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.64 g; Węglowodany ogółem: 256.79 g; suma cukrów prostych: 45.05 g; Sól: 5.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.01 g;

<b>poniedziałek 2024-05-06 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Płatki i otręby pszenne na mleku 150g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Schab pieczony 30g (SEL), Ćwikła z jabłkiem 40g , Sałata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 200ml (GLU), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 40g (GLU), Ziemniaki 100g , Cukinia gotowana 80g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g ,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 200ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g , (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1191.93 kcal; Białko ogółem: 48.69 g; Tłuszcz: 33.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 179.00 g; suma cukrów prostych: 66.34 g; Sól: 1.94 g; Błonnik pokarmowy: 12.41 g;

**Dietetyk**

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-07 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Kasza jaglana na mleku 250g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (JAJ, RYB, GOR), Ser żółty 15g (MLE), Ogórek kiszony 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z makaronem 350ml (GLU), Pieczeń rzymska 90g (GLU), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan 1szt,	Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2333.38 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 90.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 288.82 g; suma cukrów prostych: 70.18 g; Sól: 7.31 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g;

<b>wtorek 2024-05-07 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.</b>		
Kasza jaglana na mleku 0,5% tł. 250ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (JAJ, RYB, GOR), Pomidor bez skóry 80g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z makaronem 350ml (GLU), Pieczeń rzymska 90g (GLU), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pomidor bez skóry 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan 1szt,	Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.32 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.07 g; Węglowodany ogółem: 285.71 g; suma cukrów prostych: 74.88 g; Sól: 4.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.05 g;

<b>wtorek 2024-05-07 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 250ml, Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (JAJ, RYB, GOR), Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Brokułowa z makaronem 350ml (GLU), Pieczeń rzymska 90g (GLU), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.68 kcal; Białko ogółem: 66.46 g; Tłuszcz: 78.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.15 g; Węglowodany ogółem: 290.54 g; suma cukrów prostych: 64.90 g; Sól: 5.66 g; Błonnik pokarmowy: 23.52 g;

<b>wtorek 2024-05-07 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 100g (JAJ, RYB, GOR), Ser żółty 15g (MLE), Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z makaronem razowym 350ml (GLU), Pieczeń rzymska 90g (GLU), Ziemniaki 200g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kiwi 1szt,	Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałata 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2172.97 kcal; Białko ogółem: 94.85 g; Tłuszcz: 89.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 258.16 g; suma cukrów prostych: 27.82 g; Sól: 6.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.02 g;

<b>wtorek 2024-05-07 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Kasza jaglana na mleku 150g (MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 25g (JAJ, RYB, GOR), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Brokułowa z makaronem 200ml (GLU), Pieczeń rzymska 50g (GLU), Ziemniaki 100g, Buraczki gotowane 80g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g,	Połędwica miodowa drobiowa 30g (GLU, SOJ), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Banan 1szt,	Podwieczorek: Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1327.49 kcal; Białko ogółem: 60.09 g; Tłuszcz: 37.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.26 g; Węglowodany ogółem: 189.66 g; suma cukrów prostych: 77.54 g; Sól: 2.49 g; Błonnik pokarmowy: 11.29 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-08 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 250g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Cukinia pieczona 50g, Papryka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLU), Pierogi leniwe z masłem i bułką 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2041.24 kcal; Białko ogółem: 110.91 g; Tłuszcz: 68.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 259.62 g; suma cukrów prostych: 69.00 g; Sól: 5.30 g; Błonnik pokarmowy: 30.81 g;

<b>środa 2024-05-08 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.</b>		
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 250g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Białko jaja gotowanego 1szt (JAJ), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Cukinia pieczona 50g, Pomidor bez skóry 50g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z selera z natką pietruszki 80g (SEL), Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2015.90 kcal; Białko ogółem: 113.59 g; Tłuszcz: 62.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.94 g; Węglowodany ogółem: 259.65 g; suma cukrów prostych: 69.22 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g;

<b>środa 2024-05-08 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Płatki jęczmieńne na wywarze jarzynowym 250ml (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Cukinia pieczona 50g, Papryka 50g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa grochowa z ziemniakami 350ml (GLU), Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1934.01 kcal; Białko ogółem: 68.38 g; Tłuszcz: 70.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.98 g; Węglowodany ogółem: 271.60 g; suma cukrów prostych: 55.02 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 26.99 g;

<b>środa 2024-05-08 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Cukinia pieczona 50g, Papryka 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU), Pulpet z soczewicy w sosie koperkowym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Surówka z białej rzepy z rzodkiewką 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata b/c 250ml
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłazmiste 3szt (SEZ), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1857.02 kcal; Białko ogółem: 67.51 g; Tłuszcz: 73.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.98 g; Węglowodany ogółem: 251.66 g; suma cukrów prostych: 34.76 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 40.31 g;

<b>środa 2024-05-08 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Cukinia pieczona 30g, Pomidor bez skóry 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 200ml	Zupa ziemniaczana 200ml (GLU), Pierogi leniwe 150g (GLU, MLE), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 50g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Podwieczorek: Biszkopty 5szt (GLU, JAJ), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1255.86 kcal; Białko ogółem: 61.24 g; Tłuszcz: 46.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.14 g; Węglowodany ogółem: 154.64 g; suma cukrów prostych: 51.32 g; Sól: 2.66 g; Błonnik pokarmowy: 12.63 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-09 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Płatki ryżowe na mleku 250g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 30g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Marchew drobno starta 80g, Salata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Ogórek kiszony 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretką drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 80g, Salata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2099.34 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 88.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.52 g; Węglowodany ogółem: 260.48 g; suma cukrów prostych: 79.05 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.14 g;

<b>czwartek 2024-05-09 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.</b>		
Płatki ryżowe na mleku 0,5% tł. 250g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 30g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Marchew drobno starta 80g, Salata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki wiórki z natką i olejem 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 80g, Salata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Budyń 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1975.30 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 74.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 263.30 g; suma cukrów prostych: 76.80 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 22.78 g;

<b>czwartek 2024-05-09 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250ml, Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Marchew drobno starta 80g, Salata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Ogórek kiszony 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Galaretką drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 80g, Salata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1984.19 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 89.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.27 g; Węglowodany ogółem: 235.44 g; suma cukrów prostych: 53.25 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.60 g;

<b>czwartek 2024-05-09 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 30g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Marchew drobno starta 80g, Salata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Ogórek kiszony 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor 80g, Salata (2 liście) 20g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2075.89 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 99.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.92 g; Węglowodany ogółem: 237.51 g; suma cukrów prostych: 37.21 g; Sól: 8.34 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g;

<b>czwartek 2024-05-09 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Płatki ryżowe na mleku 150g (MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Połędwica miodowa drobiowa 30g (GLU, SOJ), Marchew drobno starta 40g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 200ml (GLU, SEL), Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 40g (GLU), Kasza jęczmienna 70g (GLU), Buraczki wiórki z natką i olejem 80g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Pomidor bez skóry 40g, Salata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Budyń 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1140.79 kcal; Białko ogółem: 42.33 g; Tłuszcz: 40.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.47 g; Węglowodany ogółem: 157.60 g; suma cukrów prostych: 56.80 g; Sól: 3.02 g; Błonnik pokarmowy: 13.63 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-10 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Kasza jaglana na mleku 250g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 80g, Mix салат 20g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Sniadanie: Banan 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU), Filet z morszczuka pieczony 80g (GLU, RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1965.07 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 64.34 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; Węglowodany ogółem: 281.89 g; suma cukrów prostych: 92.21 g; Sól: 4.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g;

<b>piątek 2024-05-10 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.</b>		
Kasza jaglana na mleku 0,5% tł. 250ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Pomidor bez skóry 80g, Mix салат 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Sniadanie: Banan 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU), Filet z morszczuka gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Salata z sosem vinegret 40g (GOR), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 20g, Dynia pieczona z ziołami 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1936.33 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz: 57.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.90 g; Węglowodany ogółem: 284.44 g; suma cukrów prostych: 94.64 g; Sól: 3.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g;

<b>piątek 2024-05-10 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 250ml, Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80g (GLU), Pomidor 80g, Mix салат 20g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Sniadanie: Banan 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU), Filet z morszczuka gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Salata z sosem vinegret 40g (GOR), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1913.62 kcal; Białko ogółem: 60.16 g; Tłuszcz: 62.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.59 g; Węglowodany ogółem: 285.32 g; suma cukrów prostych: 80.37 g; Sól: 3.45 g; Błonnik pokarmowy: 21.74 g;

<b>piątek 2024-05-10 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser biały 70g (MLE), Pomidor 80g, Mix салат 20g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Sniadanie: Mandarynka 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU), Filet z morszczuka gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i salata 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1696.96 kcal; Białko ogółem: 74.72 g; Tłuszcz: 58.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 237.22 g; suma cukrów prostych: 43.21 g; Sól: 5.23 g; Błonnik pokarmowy: 39.00 g;

<b>piątek 2024-05-10 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Kasza jaglana na mleku 150g (MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Ser biały 40g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Pomidor bez skóry 40g, Mix салат 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE), II Sniadanie: Banan 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 200g (GLU), Filet z morszczuka gotowany na parze 40g (RYB), Ziemniaki 100g, Salata z sosem vinegret 20g (GOR), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g, Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Roszponka 10g, Dynia pieczona z ziołami 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1224.37 kcal; Białko ogółem: 40.64 g; Tłuszcz: 38.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.42 g; Węglowodany ogółem: 183.00 g; suma cukrów prostych: 78.44 g; Sól: 1.97 g; Błonnik pokarmowy: 14.64 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Ryż na mleku 250ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ciecierzycy z pomidorami 100g , Sałata (2 liście) 20g , Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Pieczarkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Klopsik wieprzowy 90g (GLU), Sos pietruszkowy 80g (GLU, SEL), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g , Kasza gryczana 140g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g (MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 30g , Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Rzodkiewka wiórki 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2127.66 kcal; Białko ogółem: 67.39 g; Tłuszcz: 88.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 278.10 g; suma cukrów prostych: 62.06 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g;

<b>sobota 2024-05-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiak., wątr., trzusk.</b>		
Ryż na mleku 0.5% tł. 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 100g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Cukinia pieczona 80g , Kawa zbożowa z mlekiem 0.5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Zupa dyniowa 350ml (GLU), Klopsik z indyka 90g (GLU), Sos pietruszkowy 80g (GLU, SEL), Szpinak gotowany 150g , Kasza jęczmienna 140g (GLU), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g (MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 30g , Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2162.46 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.72 g; Węglowodany ogółem: 292.22 g; suma cukrów prostych: 68.57 g; Sól: 4.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g;

<b>sobota 2024-05-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 250g , Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta z ciecierzycy z pomidorami 100g , Sałata (2 liście) 20g , Papryka 80g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Zupa dyniowa 350ml (GLU), Klopsik wieprzowy 90g (GLU), Sos pietruszkowy 80g (GLU, SEL), Szpinak gotowany 150g , Kasza gryczana 140g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g , Podwieczorek: Sok pomidorowy (200ml) (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drob. 60g , Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2074.59 kcal; Białko ogółem: 66.73 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.54 g; Węglowodany ogółem: 274.67 g; suma cukrów prostych: 52.30 g; Sól: 5.10 g; Błonnik pokarmowy: 26.54 g;

<b>sobota 2024-05-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ciecierzycy z pomidorami 100g , Sałata (2 liście) 20g , Papryka 80g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Pieczarkowa z ziemniakami 350ml (GLU), Klopsik wieprzowy 90g (GLU), Sos pietruszkowy 80g (GLU, SEL), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g , Kasza gryczana 140g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g , Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 30g , Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Rzodkiewka wiórki 80g , Herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2093.88 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 91.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.74 g; Węglowodany ogółem: 261.39 g; suma cukrów prostych: 41.73 g; Sól: 6.13 g; Błonnik pokarmowy: 42.82 g;

<b>sobota 2024-05-11</b> <b>Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Ryż na mleku 150ml (MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 50g (MLE), Sałata (liść) 10g , Cukinia pieczona 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Zupa dyniowa 200ml (GLU), Klopsik z indyka 50g (GLU), Sos pietruszkowy 40g (GLU, SEL), Szpinak gotowany 80g , Kasza jęczmienna 70g (GLU), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g , Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g (MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Wędlina śniadaniowa drob. 30g , Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1223.12 kcal; Białko ogółem: 47.14 g; Tłuszcz: 45.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.54 g; Węglowodany ogółem: 161.49 g; suma cukrów prostych: 47.72 g; Sól: 2.52 g; Błonnik pokarmowy: 13.11 g;

**Dietetyk**

.....



Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-12 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 250g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 40g, Ser żółty 30g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Papryka 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU), Udziec drobiowy opiekany 150g, Fasolka szparagowa gotowana z bułką i masłem 150g (GLU, MLE), Ziemniaki 200g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Roszponka 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1g,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2098.50 kcal; Białko ogółem: 79.26 g; Tłuszcz: 78.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.58 g; Węglowodany ogółem: 284.37 g; suma cukrów prostych: 73.22 g; Sól: 5.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.36 g;

<b>niedziela 2024-05-12 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.</b>		
Płatki owsiane na mleku 0.5% tł. 250g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany 150g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Ziemniaki 200g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Roszponka 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1g,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2064.72 kcal; Białko ogółem: 74.41 g; Tłuszcz: 75.61 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.18 g; Węglowodany ogółem: 327.34 g; suma cukrów prostych: 89.20 g; Sól: 4.71 g; Błonnik pokarmowy: 45.41 g;

<b>niedziela 2024-05-12 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250ml (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Poledwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g, Papryka 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), Pasta z zielonego groszku 40g,	Zupa grysikowa 350ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany 150g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Ziemniaki 200g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Roszponka 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1g,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1906.69 kcal; Białko ogółem: 64.66 g; Tłuszcz: 65.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.74 g; Węglowodany ogółem: 321.07 g; suma cukrów prostych: 78.32 g; Sól: 4.55 g; Błonnik pokarmowy: 48.06 g;

<b>niedziela 2024-05-12 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 70g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), Pasta z zielonego groszku 40g,	Zupa grysikowa 350ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany 150g, Fasolka szparagowa gotowana 150g, Ziemniaki 200g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Roszponka 20g, Pomidor 80g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1g,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1889.48 kcal; Białko ogółem: 68.17 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 245.99 g; suma cukrów prostych: 29.98 g; Sól: 6.87 g; Błonnik pokarmowy: 40.23 g;

<b>niedziela 2024-05-12 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 150g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 200ml (GLU), Udziec drobiowy gotowany 80g, Fasolka szparagowa gotowana 80g, Ziemniaki 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1g,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1227.04 kcal; Białko ogółem: 41.16 g; Tłuszcz: 44.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.10 g; Węglowodany ogółem: 194.24 g; suma cukrów prostych: 66.19 g; Sól: 2.53 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 250ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g, Rzodkiewka 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ogórkowa 350ml (GLU), Kotlet z jaj smażony 90g (GLU), Buraczki gotowane 150g, Ziemniaki 200g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 70g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1830.25 kcal; Białko ogółem: 72.13 g; Tłuszcz: 64.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 252.53 g; suma cukrów prostych: 66.22 g; Sól: 5.15 g; Błonnik pokarmowy: 27.48 g;

<b>poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.</b>		
Zacierka na mleku 0,5% tł. 250ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g, Cukinia pieczona 80g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU), Pulpet mięsno-warzywny 90g (GLU), Sos koperkowy 70g (GLU, SEL), Buraczki gotowane 150g, Ziemniaki 200g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 70g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1959.16 kcal; Białko ogółem: 71.08 g; Tłuszcz: 71.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89 g; Węglowodany ogółem: 269.61 g; suma cukrów prostych: 66.79 g; Sól: 4.29 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g;

<b>poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Zacierka na wywarze jarzynowym 250ml (GLU, JAJ), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g, Rzodkiewka 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa ogórkowa 350ml (GLU), Pulpet mięsno-warzywny 90g (GLU), Sos koperkowy 70g (GLU, SEL), Buraczki gotowane 150g, Ziemniaki 200g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1909.10 kcal; Białko ogółem: 66.04 g; Tłuszcz: 72.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.89 g; Węglowodany ogółem: 260.47 g; suma cukrów prostych: 57.25 g; Sól: 6.20 g; Błonnik pokarmowy: 23.03 g;

<b>poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g, Rzodkiewka 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa ogórkowa 350ml (GLU), Pulpet mięsno-warzywny 90g (GLU), Sos koperkowy 70g (GLU, SEL), Surówka z selera z natką pietruszki 130g (SEL), Ziemniaki 200g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 70g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt (SEZ), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałata 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1926.36 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz: 78.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.82 g; Węglowodany ogółem: 252.38 g; suma cukrów prostych: 31.99 g; Sól: 6.54 g; Błonnik pokarmowy: 41.29 g;

<b>poniedziałek 2024-05-13 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Zacierka na mleku 150ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Sałata (liść) 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 200ml (GLU), Pulpet mięsno-warzywny 50g (GLU), Sos koperkowy 40g (GLU, SEL), Buraczki gotowane 80g, Ziemniaki 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1205.76 kcal; Białko ogółem: 42.23 g; Tłuszcz: 45.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.37 g; Węglowodany ogółem: 163.62 g; suma cukrów prostych: 52.53 g; Sól: 2.36 g; Błonnik pokarmowy: 13.98 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 250g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej 100g (JAJ, RYB, GOR), Ogórek kiszony 80g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU), Makaron z mięsem wp. i kapustą 350g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 70g (SEL), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g , Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Papryka 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2087.15 kcal; Białko ogółem: 70.22 g; Tłuszcz: 82.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 276.32 g; suma cukrów prostych: 65.23 g; Sól: 6.89 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g;

<b>wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.</b>		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 0,5% tł. 250g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej 100g (JAJ, RYB, GOR), Dynia pieczona z ziołami 80g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU), Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami 150g (GLU), Makaron pszenny 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 70g (SEL), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g , Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2137.49 kcal; Białko ogółem: 78.18 g; Tłuszcz: 74.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.35 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; suma cukrów prostych: 74.81 g; Sól: 4.81 g; Błonnik pokarmowy: 22.70 g;

<b>wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 250ml (GLU), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasta z ryby gotowanej 100g (JAJ, RYB, GOR), Ogórek kiszony 80g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU), Makaron z mięsem wp. i kapustą 350g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 70g (SEL), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g , Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Papryka 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2085.26 kcal; Białko ogółem: 62.95 g; Tłuszcz: 84.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.32 g; Węglowodany ogółem: 274.63 g; suma cukrów prostych: 55.93 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.92 g;

<b>wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej 100g (JAJ, RYB, GOR), Ogórek kiszony 80g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350ml (GLU), Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami 150g (GLU), makaron razowy 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 70g (SEL), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g , Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyńka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałata 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1891.18 kcal; Białko ogółem: 76.63 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 250.15 g; suma cukrów prostych: 30.89 g; Sól: 7.11 g; Błonnik pokarmowy: 35.67 g;

<b>wtorek 2024-05-14 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Płatki żytnie z otrębami na mleku 150g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Pasta z ryby gotowanej 50g (JAJ, RYB, GOR), Dynia pieczona z ziołami 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan 1szt ,	Zupa ziemniaczana z pomidorami 200ml (GLU), Sos pomidorowy z mięsem i jarzynami 80g (GLU), Makaron pszenny 100g (GLU), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g , Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Szyńka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 200ml ,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1301.08 kcal; Białko ogółem: 43.56 g; Tłuszcz: 46.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.60 g; Węglowodany ogółem: 180.08 g; suma cukrów prostych: 55.71 g; Sól: 2.61 g; Błonnik pokarmowy: 13.68 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 250g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Ser żółty 40g (MLE), Ogórek świeży 80g, Pesto z pomidorów 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa z soczewicy 350ml (GLU), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.45 kcal; Białko ogółem: 83.15 g; Tłuszcz: 97.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.21 g; Węglowodany ogółem: 263.65 g; suma cukrów prostych: 65.99 g; Sól: 4.75 g; Błonnik pokarmowy: 29.03 g;

<b>środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.</b>		
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 250g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Twaróg chudy 40g (MLE), Cukinia pieczona 80g, Pesto z pomidorów 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa z białych warzyw 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.24 kcal; Białko ogółem: 78.03 g; Tłuszcz: 89.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.12 g; Węglowodany ogółem: 263.29 g; suma cukrów prostych: 70.81 g; Sól: 3.94 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g;

<b>środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 250ml, Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g, Pesto z pomidorów 20g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa z soczewicy 350ml (GLU), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połudwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1896.77 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz: 70.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.46 g; Węglowodany ogółem: 254.59 g; suma cukrów prostych: 49.68 g; Sól: 4.80 g; Błonnik pokarmowy: 21.36 g;

<b>środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Twaróg chudy 40g (MLE), Ogórek świeży 80g, Pesto z pomidorów 20g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa z soczewicy 350ml (GLU), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 70g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2014.29 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz: 87.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.15 g; Węglowodany ogółem: 246.55 g; suma cukrów prostych: 37.24 g; Sól: 5.20 g; Błonnik pokarmowy: 38.43 g;

<b>środa 2024-05-15 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Płatki owsiane na mleku 150g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 40g, Pesto z pomidorów 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Zupa z białych warzyw 200ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (sos 80g) 40g (GLU), Ziemniaki 100g, Surówka z marchwi z chrzanem i olejem 50g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g, (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1275.48 kcal; Białko ogółem: 44.30 g; Tłuszcz: 55.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.16 g; Węglowodany ogółem: 156.22 g; suma cukrów prostych: 52.77 g; Sól: 2.40 g; Błonnik pokarmowy: 12.84 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-16 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Płatki jaglane na mleku 250ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Twarożek grani 50g (MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU), Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 70g) 80g (GLU), Ryż biały 140g , Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem 100g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z marchwi z selerem i olejem 90g (SEL), Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml , (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2222.35 kcal; Białko ogółem: 80.88 g; Tłuszcz: 89.25 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.16 g; Węglowodany ogółem: 285.46 g; suma cukrów prostych: 75.44 g; Sól: 7.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 g;

<b>czwartek 2024-05-16 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., trzusk.</b>		
Płatki jaglane na mleku 0,5% tł. 250ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Twarożek grani 50g (MLE), Sałatka jarzynowa z jabłkiem 100g (JAJ, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU), Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 70g) 80g (GLU), Ryż biały 140g , Bukiet warzyw gotowanych 150g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z marchwi z selerem i olejem 90g (SEL), Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml , (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.54 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz: 87.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.46 g; Węglowodany ogółem: 298.97 g; suma cukrów prostych: 76.64 g; Sól: 6.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.54 g;

<b>czwartek 2024-05-16 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 250ml , Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, GOR), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU), Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 70g) 80g (GLU), Ryż biały 140g , Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem 100g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z marchwi z selerem i olejem 90g (SEL), Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml , (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2102.78 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 90.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.20 g; Węglowodany ogółem: 263.29 g; suma cukrów prostych: 49.47 g; Sól: 6.85 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g;

<b>czwartek 2024-05-16 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Twarożek grani 50g (MLE), Sałatka jarzynowa tradycyjna z groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, GOR), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU), Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 70g) 80g (GLU), Ryż brązowy 140g , Surówka z kapusty białej i czerwonej z jabłkiem 100g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z marchwi z selerem i olejem 90g (SEL), Sałata (liść) 10g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml , (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2112.59 kcal; Białko ogółem: 81.60 g; Tłuszcz: 91.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 263.61 g; suma cukrów prostych: 46.00 g; Sól: 8.19 g; Błonnik pokarmowy: 46.66 g;

<b>czwartek 2024-05-16 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Płatki jaglane na mleku 150ml (MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Twarożek grani 50g (MLE), Sałatka jarzynowa z jabłkiem 50g (JAJ, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 200g (GLU), Gulasz drobiowy gotowany w sosie własnym (sos 40g) 40g (GLU), Ryż biały 70g , Bukiet warzyw gotowanych 80g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g ,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Polędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 200ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml , (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1344.14 kcal; Białko ogółem: 45.72 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.78 g; Węglowodany ogółem: 176.15 g; suma cukrów prostych: 57.85 g; Sól: 3.74 g; Błonnik pokarmowy: 14.80 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Płatki ryżowe na mleku 250g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Roszponka 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU), Filet z morskczuka smażony 120g (GLU, RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kiwi 1szt,	Podwieczorek: Biszkoty 5szt (GLU, JAJ), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1972.46 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 83.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.91 g; Węglowodany ogółem: 244.23 g; suma cukrów prostych: 55.32 g; Sól: 5.65 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g;

<b>piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.</b>		
Płatki ryżowe na mleku 0,5% tł. 250g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Roszponka 20g, Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Krupnik 350g (GLU), Filet z morskczuka gotowany na parze 120g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kiwi 1szt,	Podwieczorek: Biszkoty 5szt (GLU, JAJ), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1934.14 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 69.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.53 g; Węglowodany ogółem: 247.60 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g;

<b>piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 250ml, Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Roszponka 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Krupnik 350g (GLU), Filet z morskczuka gotowany na parze 120g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka z brokuła got. z dipem pomidorowo-bazyliowym 100g (MLE), Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kiwi 1szt,	Podwieczorek: Biszkoty 5szt (GLU, JAJ), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1849.43 kcal; Białko ogółem: 68.92 g; Tłuszcz: 75.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.04 g; Węglowodany ogółem: 235.60 g; suma cukrów prostych: 45.72 g; Sól: 5.01 g; Błonnik pokarmowy: 21.11 g;

<b>piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Roszponka 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Krupnik 350g (GLU), Filet z morskczuka gotowany na parze 120g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250g,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym 100g (MLE), Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kiwi 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt (SEZ), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1818.61 kcal; Białko ogółem: 75.18 g; Tłuszcz: 70.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.99 g; Węglowodany ogółem: 238.95 g; suma cukrów prostych: 25.58 g; Sól: 6.44 g; Błonnik pokarmowy: 38.61 g;

<b>piątek 2024-05-17 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Płatki ryżowe na mleku 150g (MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ, GOR), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Krupnik 200g (GLU), Filet z morskczuka gotowany na parze 60g (RYB), Ziemniaki 100g, Warzywa po grecku 80g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200g,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Sałatka z brokuła got. i mozzarelli z dipem pomidorowo-bazyliowym 50g (MLE), Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Kiwi 1szt,	Podwieczorek: Biszkoty 5szt (GLU, JAJ), (ginekologia, położnictwo, pediatria)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1144.81 kcal; Białko ogółem: 48.78 g; Tłuszcz: 44.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.17 g; Węglowodany ogółem: 142.58 g; suma cukrów prostych: 40.65 g; Sól: 3.12 g; Błonnik pokarmowy: 11.84 g;

Dietetyk

.....