

## Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE), Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 80g (GLU), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Paszтет drobiowo-wieprzowy z warzywami 60g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ogórek świeży 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml, (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1988.64 kcal; Białko ogółem: 73.26 g; Tłuszcz: 76.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.54 g; Węglowodany ogółem: 267.79 g; suma cukrów prostych: 87.99 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g;

<b>sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.</b>		
Zacierka na mleku 0,5% tł. 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 20g, Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE), Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 80g (GLU), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 80g (SEL), Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml, (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1894.39 kcal; Białko ogółem: 69.20 g; Tłuszcz: 66.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.88 g; Węglowodany ogółem: 266.83 g; suma cukrów prostych: 83.19 g; Sól: 4.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.28 g;

<b>sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE), Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 80g (GLU), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml, (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1725.44 kcal; Białko ogółem: 63.62 g; Tłuszcz: 59.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.10 g; Węglowodany ogółem: 250.73 g; suma cukrów prostych: 73.79 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.39 g;

<b>sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE), Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 80g (GLU), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 130g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Ogórek świeży 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata b/c 250ml,
	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałata 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1863.01 kcal; Białko ogółem: 77.37 g; Tłuszcz: 76.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 235.13 g; suma cukrów prostych: 39.01 g; Sól: 6.28 g; Błonnik pokarmowy: 37.71 g;

<b>sobota 2024-05-18 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Zacierka na mleku 200ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 200ml (GLU, MLE), Bitki wieprzowe duszone w ziołach w sosie własnym (sos 70g) 40g (GLU), Kasza jęczmienna 70g (GLU), Buraczki gotowane 80g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1184.51 kcal; Białko ogółem: 40.67 g; Tłuszcz: 41.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.07 g; Węglowodany ogółem: 169.31 g; suma cukrów prostych: 71.67 g; Sól: 2.74 g; Błonnik pokarmowy: 15.54 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Hummus 40g , Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150g (GLU), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych 130g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Serek Almette 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Rzodkiewka 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g , (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2075.09 kcal; Białko ogółem: 79.50 g; Tłuszcz: 77.33 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27 g; Węglowodany ogółem: 277.99 g; suma cukrów prostych: 57.39 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 28.48 g;

<b>niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., trzusk.</b>		
Płatki jęczmienne na mleku 0,5% tł. 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 80g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150g (GLU), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych 100g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g , (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1980.42 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz: 61.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; suma cukrów prostych: 61.02 g; Sól: 6.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.65 g;

<b>niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Hummus 40g , Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150g (GLU), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych 100g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałata (2 liście) 20g , Rzodkiewka 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml , (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1887.14 kcal; Białko ogółem: 68.03 g; Tłuszcz: 62.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.51 g; Węglowodany ogółem: 279.02 g; suma cukrów prostych: 56.87 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 33.75 g;

<b>niedziela 2024-05-19 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Hummus 40g , Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 80g , Roszponka 20g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Rosół z makaronem razowym 350ml (GLU, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 150g (GLU), Ziemniaki 200g , Bukiet warzyw gotowanych 100g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Serek Almette 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g , Rzodkiewka 80g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałata 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1901.08 kcal; Białko ogółem: 75.49 g; Tłuszcz: 76.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.77 g; Węglowodany ogółem: 241.41 g; suma cukrów prostych: 23.94 g; Sól: 6.53 g; Błonnik pokarmowy: 35.16 g;

<b>niedziela 2024-05-19 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), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 40g , Roszponka 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 200ml (GLU, JAJ, SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (sos 80g) 80g (GLU), Ziemniaki 100g , Bukiet warzyw gotowanych 50g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200ml ,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 200ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1153.29 kcal; Białko ogółem: 48.72 g; Tłuszcz: 39.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.19 g; Węglowodany ogółem: 154.83 g; suma cukrów prostych: 43.06 g; Sól: 3.25 g; Błonnik pokarmowy: 10.19 g;

Dietetyk

.....

<b>Oddział: Kościuszki Wewnętrzny</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>poniedziałek 2024-05-20 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, GOR), Mix sałat 20g , Papryka 80g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU), Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 20g , Ogórek świeży 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g , (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2196.12 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz: 75.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 312.58 g; suma cukrów prostych: 96.46 g; Sól: 5.43 g; Błonnik pokarmowy: 35.96 g;

<b>poniedziałek 2024-05-20 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., trzusk.</b>		
Płatki pszenne na mleku 0,5% tł. 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, GOR), Mix sałat 20g , Pomidor bez skóry 80g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU), Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi drobno starta z olejem 150g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 20g , Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g , (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2260.89 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz: 76.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.79 g; Węglowodany ogółem: 321.48 g; suma cukrów prostych: 98.77 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.50 g;

<b>poniedziałek 2024-05-20 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, GOR), Mix sałat 20g , Papryka 80g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU), Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 20g , Ogórek świeży 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g , (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2070.12 kcal; Białko ogółem: 69.93 g; Tłuszcz: 72.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.65 g; Węglowodany ogółem: 299.37 g; suma cukrów prostych: 82.38 g; Sól: 5.21 g; Błonnik pokarmowy: 36.66 g;

<b>poniedziałek 2024-05-20 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, GOR), Mix sałat 20g , Papryka 80g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU), Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 80g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 20g , Ogórek świeży 80g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Jabłko 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1784.96 kcal; Białko ogółem: 63.51 g; Tłuszcz: 69.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 244.69 g; suma cukrów prostych: 54.06 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 36.60 g;

<b>poniedziałek 2024-05-20 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Płatki pszenne na mleku 200g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Pieczeń z ryby 50g (GLU, JAJ, RYB, GOR), Mix sałat 10g , Pomidor bez skóry 40g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Solferino 200ml (GLU), Gulasz wieprzowo-wołowy gotowany w sosie własnym (sos 80g) 40g (GLU), Ziemniaki 100g , Surówka z marchwi drobno starta z olejem 50g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200ml ,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Polędwica miodowa drobiowa 30g (GLU, SOJ), Roszponka 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata (cukier 10g) 200ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1356.60 kcal; Białko ogółem: 42.26 g; Tłuszcz: 45.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.01 g; Węglowodany ogółem: 197.58 g; suma cukrów prostych: 76.66 g; Sól: 2.82 g; Błonnik pokarmowy: 13.75 g;

**Dietetyk**

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Sniadanie II Sniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posilek nocny
<b>wtorek 2024-05-21 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Ćwikła z jabłkiem 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 350g (GLU, MLE), Zapiekanka makaronowa z ciecierzycą i warzywami 350g (GLU, MLE), Surówka z marchwi z selerem i olejem 130g (SEL), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Sniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt , (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2215.56 kcal; Białko ogółem: 90.38 g; Tłuszcz: 64.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.29 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; suma cukrów prostych: 73.20 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g;

<b>wtorek 2024-05-21 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., trzusk.</b>		
Kasza kuskus na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Ćwikła z jabłkiem 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 350g (GLU, MLE), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) 80g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z selerem i olejem 130g (SEL), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Sniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt , (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2085.49 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz: 58.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.68 g; Węglowodany ogółem: 311.28 g; suma cukrów prostych: 74.98 g; Sól: 3.92 g; Błonnik pokarmowy: 24.81 g;

<b>wtorek 2024-05-21 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Schab benedyktyński 60g (SOJ), Ćwikła z jabłkiem 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Botwina z ziemniakami 350g (GLU, MLE), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) 80g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z selerem i olejem 130g (SEL), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Poledwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Sniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt , (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1872.83 kcal; Białko ogółem: 74.96 g; Tłuszcz: 54.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.87 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; suma cukrów prostych: 54.81 g; Sól: 4.63 g; Błonnik pokarmowy: 32.80 g;

<b>wtorek 2024-05-21 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab benedyktyński 60g (SOJ), Rzodkiewka 80g , Sałata (2 liście) 20g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Botwina z ziemniakami 350g (GLU, MLE), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) 80g (GLU), Ziemniaki 200g , Surówka z marchwi z selerem i olejem 130g (SEL), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor 80g , Sałata (2 liście) 20g , Herbata b/c 250ml ,
II Sniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	Posilek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałata 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1853.60 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz: 57.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.59 g; Węglowodany ogółem: 270.72 g; suma cukrów prostych: 35.78 g; Sól: 5.02 g; Błonnik pokarmowy: 43.21 g;

<b>wtorek 2024-05-21 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Kasza kuskus na mleku 200g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Ćwikła z jabłkiem 40g , Sałata (liść) 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Botwina z ziemniakami 200g (GLU, MLE), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, brokuł, cukinia, włoszczyzna) 40g (GLU), Ziemniaki 100g , Surówka z marchwi z selerem i olejem 80g (SEL), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200ml ,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Twarożek z koperkiem 50g (MLE), Pomidor bez skóry 40g , Sałata (liść) 10g , Herbata (cukier 10g) 200ml ,
II Sniadanie: Pomarańcza 0.5szt ,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1273.68 kcal; Białko ogółem: 49.23 g; Tłuszcz: 37.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.75 g; Węglowodany ogółem: 190.46 g; suma cukrów prostych: 53.78 g; Sól: 2.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.67 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Hummus 40g, Sałata (2 liście) 20g, Cukinia pieczona 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 350ml (GLU, MLE), Kotlet mielony wp. smażony 90g (GLU), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 40g (MLE), Papryka 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2164.14 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz: 70.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.22 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; suma cukrów prostych: 73.90 g; Sól: 6.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.92 g;

<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.</b>		
Płatki owsiane na mleku 0,5% tł. 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałata (2 liście) 20g, Cukinia pieczona 80g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE), Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 80g (GLU), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE), (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1965.16 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz: 49.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.81 g; Węglowodany ogółem: 305.21 g; suma cukrów prostych: 75.05 g; Sól: 5.68 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g;

<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350ml (GLU), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Hummus 40g, Sałata (2 liście) 20g, Cukinia pieczona 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 350ml (GLU, MLE), Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 80g (GLU), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt, (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1914.78 kcal; Białko ogółem: 70.25 g; Tłuszcz: 56.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.32 g; Węglowodany ogółem: 294.68 g; suma cukrów prostych: 51.50 g; Sól: 5.56 g; Błonnik pokarmowy: 35.72 g;

<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Hummus 40g, Sałata (2 liście) 20g, Cukinia gotowana 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 350ml (GLU, MLE), Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 80g (GLU), Ziemniaki 200g, Ogórek kiszony plastry 130g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Połędwica sopocka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1870.79 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.33 g; Węglowodany ogółem: 269.60 g; suma cukrów prostych: 31.93 g; Sól: 9.05 g; Błonnik pokarmowy: 41.09 g;

<b>środa 2024-05-22</b>		
<b>Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Sałata (liść) 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 200ml (GLU, MLE), Pulpet z indyka gotowany w sosie koperkowym (sos 80g) 40g (GLU), Ziemniaki 100g, Buraczki gotowane 80g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1190.36 kcal; Białko ogółem: 46.58 g; Tłuszcz: 33.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.73 g; Węglowodany ogółem: 182.94 g; suma cukrów prostych: 54.43 g; Sól: 3.00 g; Błonnik pokarmowy: 14.20 g;

**Dietetyk**

.....

<b>Oddział: Kościuszki Wewnętrzny</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>czwartek 2024-05-23 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 40g, Schab pieczony 30g (SEL), Roszponka 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70g (GLU), Ryż biały 140g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 70g (SEL), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml, (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1970.18 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz: 61.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.60 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g; suma cukrów prostych: 72.61 g; Sól: 5.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.04 g;

<b>czwartek 2024-05-23 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., trzusk.</b>		
Kasza kuskus na mleku 0,5% tł. 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SEL), Roszponka 20g, Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70g (GLU), Ryż biały 140g, Surówka z marchwi i jabłka 70g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml, (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.18 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 50.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.29 g; Węglowodany ogółem: 289.55 g; suma cukrów prostych: 75.02 g; Sól: 5.12 g; Błonnik pokarmowy: 20.63 g;

<b>czwartek 2024-05-23 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z zielonego groszku 40g, Schab pieczony 30g (SEL), Roszponka 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70g (GLU), Ryż biały 140g, Surówka z marchwi i jabłka 70g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml, (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1848.20 kcal; Białko ogółem: 71.97 g; Tłuszcz: 58.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.46 g; Węglowodany ogółem: 273.35 g; suma cukrów prostych: 59.67 g; Sól: 5.31 g; Błonnik pokarmowy: 30.77 g;

<b>czwartek 2024-05-23 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SEL), Roszponka 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml (GLU, MLE), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 70g (GLU), Ryż brązowy 140g, Surówka z marchwi i jabłka 70g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 20g, Pomidor 80g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1814.84 kcal; Białko ogółem: 85.84 g; Tłuszcz: 60.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 252.03 g; suma cukrów prostych: 40.32 g; Sól: 6.35 g; Błonnik pokarmowy: 42.42 g;

<b>czwartek 2024-05-23 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Kasza kuskus na mleku 200g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Schab pieczony 30g (SEL), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Zupa koperkowa z ziemniakami 200ml (GLU, MLE), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (sos 150g) 40g (GLU), Ryż biały 70g, Surówka z marchwi i jabłka 40g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1232.32 kcal; Białko ogółem: 50.60 g; Tłuszcz: 32.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.82 g; Węglowodany ogółem: 192.29 g; suma cukrów prostych: 71.75 g; Sól: 2.34 g; Błonnik pokarmowy: 16.91 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa</b>		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ, GOR), Ser żółty 30g (MLE), Salata (2 liście) 20g, Rzodkiewka 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Kotlet z morschuczka pieczony 90g (GLU, RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 60g (MLE), Roszponka 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml, (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2186.46 kcal; Białko ogółem: 73.79 g; Tłuszcz: 85.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.28 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g; suma cukrów prostych: 71.62 g; Sól: 6.37 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g;

<b>piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., trzusk.</b>		
Ryż na mleku 0,5% tł. 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Salata (2 liście) 20g, Marchew gotowana 80g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Pulpet z morschuczka 80g (GLU, RYB), Sos jarzynowy 80g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 100g (SEL), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 70g (MLE), Roszponka 20g, Kalań gotowany na parze 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml, (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.26 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz: 62.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.26 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g; suma cukrów prostych: 82.38 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g;

<b>piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g, Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Salata (2 liście) 20g, Rzodkiewka 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Kotlet z morschuczka smażony 90g (GLU, RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml, Mandarynka 1szt,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Hummus 80g, Roszponka 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml, (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2058.73 kcal; Białko ogółem: 54.30 g; Tłuszcz: 79.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.03 g; Węglowodany ogółem: 297.57 g; suma cukrów prostych: 61.46 g; Sól: 5.10 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g;

<b>piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ, GOR), Ser żółty 30g (MLE), Salata (2 liście) 20g, Rzodkiewka 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (GLU, SEL), Pulpet z morschuczka 80g (GLU, RYB), Sos jarzynowy 80g (GLU), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 70g (MLE), Roszponka 20g, Ogórek świeży 80g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1981.31 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 83.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 248.54 g; suma cukrów prostych: 29.49 g; Sól: 6.22 g; Błonnik pokarmowy: 39.16 g;

<b>piątek 2024-05-24 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy</b>		
Ryż na mleku 200ml (MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ, GOR), Salata (liść) 10g, Marchew gotowana 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 200ml (GLU, SEL), Pulpet z morschuczka 40g (GLU, RYB), Sos jarzynowy 40g (GLU), Ziemniaki 100g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 50g (SEL), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Roszponka 10g, Kalań gotowany na parze 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1250.95 kcal; Białko ogółem: 46.67 g; Tłuszcz: 39.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.78 g; Węglowodany ogółem: 184.85 g; suma cukrów prostych: 62.19 g; Sól: 2.66 g; Błonnik pokarmowy: 15.61 g;

Dietetyk

.....

<b>Oddział: Kościuszki Wewnętrzny</b>		
<b>Śniadanie II Śniadanie</b>	<b>Obiad Podwieczorek</b>	<b>Kolacja Posiłek nocny</b>
<b>sobota 2024-05-25 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, MLE), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70g (GLU), Ryż biały 140g , Brokuły gotowane 150g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	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)	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.23 kcal; Białko ogółem: 83.71 g; Tłuszcz: 67.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.02 g; Węglowodany ogółem: 283.62 g; suma cukrów prostych: 69.78 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.75 g;		
<b>sobota 2024-05-25 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 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 z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony 350ml (GLU, MLE), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70g (GLU), Ryż biały 140g , Brokuły gotowane 150g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica sopocka wieprz. 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)	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.62 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 62.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.47 g; Węglowodany ogółem: 296.66 g; suma cukrów prostych: 72.42 g; Sól: 4.71 g; Błonnik pokarmowy: 21.54 g;		
<b>sobota 2024-05-25 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, MLE), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70g (GLU), Ryż biały 140g , Brokuły gotowane 150g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	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)	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1935.47 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 61.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.26 g; Węglowodany ogółem: 279.92 g; suma cukrów prostych: 59.97 g; Sól: 5.09 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g;		
<b>sobota 2024-05-25 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, MLE), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 70g (GLU), Ryż brązowy 140g , Brokuły gotowane 150g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) b/c 250ml ,	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 ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałata 115g (GLU, SOJ, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1852.61 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 267.42 g; suma cukrów prostych: 35.59 g; Sól: 5.89 g; Błonnik pokarmowy: 43.26 g;		
<b>sobota 2024-05-25 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, MLE), Potrawka drobiowa gotowana z włoszczyzną (80g) 50g (GLU), Ryż biały 70g , Brokuły gotowane 80g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200ml ,	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),	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1291.23 kcal; Białko ogółem: 49.83 g; Tłuszcz: 41.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.67 g; Węglowodany ogółem: 181.07 g; suma cukrów prostych: 54.08 g; Sól: 2.78 g; Błonnik pokarmowy: 13.06 g;		

**Dietetyk**

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>niedziela 2024-05-26 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) 250ml,	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)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.57 kcal; Białko ogółem: 83.54 g; Tłuszcz: 88.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.11 g; Węglowodany ogółem: 277.75 g; suma cukrów prostych: 72.44 g; Sól: 6.45 g; Błonnik pokarmowy: 30.22 g;

<b>niedziela 2024-05-26 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzustk.</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) 250ml,	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)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2167.07 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 77.30 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.71 g; Węglowodany ogółem: 288.50 g; suma cukrów prostych: 76.37 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 23.06 g;

<b>niedziela 2024-05-26 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) 250ml,	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)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2011.62 kcal; Białko ogółem: 77.30 g; Tłuszcz: 77.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.71 g; Węglowodany ogółem: 267.64 g; suma cukrów prostych: 60.48 g; Sól: 5.98 g; Błonnik pokarmowy: 29.48 g;

<b>niedziela 2024-05-26 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 250ml,	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,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2030.24 kcal; Białko ogółem: 88.79 g; Tłuszcz: 81.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.89 g; Węglowodany ogółem: 253.58 g; suma cukrów prostych: 38.81 g; Sól: 6.55 g; Błonnik pokarmowy: 39.04 g;

<b>niedziela 2024-05-26 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) 200ml,	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,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1293.63 kcal; Białko ogółem: 49.54 g; Tłuszcz: 47.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.57 g; Węglowodany ogółem: 174.24 g; suma cukrów prostych: 59.10 g; Sól: 3.40 g; Błonnik pokarmowy: 14.26 g;

Dietetyk

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>poniedziałek 2024-05-27 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) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g , (ginekologia, położnictwo)	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.26 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 68.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.11 g; Węglowodany ogółem: 293.34 g; suma cukrów prostych: 82.75 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 30.38 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27 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) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor bez skóry 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g , (ginekologia, położnictwo)	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1995.87 kcal; Białko ogółem: 89.99 g; Tłuszcz: 53.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.41 g; Węglowodany ogółem: 300.27 g; suma cukrów prostych: 85.02 g; Sól: 3.99 g; Błonnik pokarmowy: 22.21 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27 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) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g , (ginekologia, położnictwo)	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2072.96 kcal; Białko ogółem: 79.90 g; Tłuszcz: 71.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 289.04 g; suma cukrów prostych: 71.70 g; Sól: 4.31 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27 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 250ml ,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Polędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g , Pomidor 80g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałata 115g (GLU, SOJ, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1975.86 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz: 70.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.65 g; Węglowodany ogółem: 266.63 g; suma cukrów prostych: 45.20 g; Sól: 5.01 g; Błonnik pokarmowy: 36.78 g;		
<b>poniedziałek 2024-05-27 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) 200ml ,	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 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1212.81 kcal; Białko ogółem: 49.15 g; Tłuszcz: 33.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.01 g; Węglowodany ogółem: 183.92 g; suma cukrów prostych: 66.41 g; Sól: 1.94 g; Błonnik pokarmowy: 12.79 g;		

**Dietetyk**

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>wtorek 2024-05-28 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), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, GOR), Ser żółty 15g (MLE), Ogórek kiszony 80g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan 1szt,	Brokułowa z makaronem 350ml (GLU, MLE), Pieczeń rzymska 90g (GLU), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE), (ginekologia, położnictwo)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2355.80 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 85.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.10 g; Węglowodany ogółem: 301.89 g; suma cukrów prostych: 70.06 g; Sól: 7.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g;

<b>wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., trzusk.</b>		
Kasza jaglana na mleku 0,5% tł. 250ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, GOR), Pomidor bez skóry 80g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan 1szt,	Brokułowa z makaronem 350ml (GLU), Pieczeń rzymska 90g (GLU), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE), (ginekologia, położnictwo)	Polędwica 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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.85 kcal; Białko ogółem: 93.86 g; Tłuszcz: 65.20 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.81 g; Węglowodany ogółem: 297.71 g; suma cukrów prostych: 74.17 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 20.26 g;

<b>wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 250ml, Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, GOR), Ogórek kiszony 80g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Banan 1szt,	Brokułowa z makaronem 350ml (GLU, MLE), Pieczeń rzymska 90g (GLU), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml, (ginekologia, położnictwo)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.50 kcal; Białko ogółem: 70.71 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.11 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; suma cukrów prostych: 62.44 g; Sól: 7.19 g; Błonnik pokarmowy: 23.63 g;

<b>wtorek 2024-05-28 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz</b>		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń z ryby 100g (GLU, JAJ, RYB, GOR), Ser żółty 15g (MLE), Ogórek kiszony 80g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Kiwi 1szt,	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 250ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2252.78 kcal; Białko ogółem: 98.57 g; Tłuszcz: 92.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.13 g; Węglowodany ogółem: 268.54 g; suma cukrów prostych: 24.96 g; Sól: 8.13 g; Błonnik pokarmowy: 38.70 g;

<b>wtorek 2024-05-28 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), Pieczeń z ryby 25g (GLU, JAJ, RYB, GOR), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan 1szt,	Brokułowa z makaronem 200ml (GLU), Pieczeń rzymska 50g (GLU), Ziemniaki 100g, Buraczki gotowane 80g, Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200ml, Podwieczorek: Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE),	Polędwica 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,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1358.56 kcal; Białko ogółem: 61.17 g; Tłuszcz: 37.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.44 g; Węglowodany ogółem: 195.12 g; suma cukrów prostych: 77.40 g; Sól: 2.52 g; Błonnik pokarmowy: 11.54 g;

Dietetyk

.....

<b>Oddział: Kościuszki Wewnętrzny</b>		
<b>Śniadanie</b> <b>II Śniadanie</b>	<b>Obiad</b> <b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b> <b>Posiłek nocny</b>
<b>środa 2024-05-29                                  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, MLE), 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) 250ml ,	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: Biskopty 5szt (GLU, JAJ), (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2315.84 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 92.67 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.48 g; Węglowodany ogółem: 271.60 g; suma cukrów prostych: 81.13 g; Sól: 5.28 g; Błonnik pokarmowy: 30.67 g;

<b>środa 2024-05-29                                  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 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, MLE), Pierogi leniwe 250g (GLU, MLE), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 100g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	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)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2286.75 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 81.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.31 g; Węglowodany ogółem: 284.93 g; suma cukrów prostych: 80.86 g; Sól: 5.14 g; Błonnik pokarmowy: 20.86 g;

<b>środa 2024-05-29                                  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, MLE), 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) 250ml ,	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: Biskopty 5szt (GLU, JAJ), (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1972.15 kcal; Białko ogółem: 70.79 g; Tłuszcz: 68.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.10 g; Węglowodany ogółem: 283.53 g; suma cukrów prostych: 55.19 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g;

<b>środa 2024-05-29                                  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, MLE), 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 250ml ,	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 wielozianiste 3szt ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1889.42 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 65.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.25 g; Węglowodany ogółem: 273.99 g; suma cukrów prostych: 34.89 g; Sól: 6.25 g; Błonnik pokarmowy: 41.93 g;

<b>środa 2024-05-29                                  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, MLE), Pierogi leniwe 150g (GLU, MLE), Surówka z marchwi drobno starta z olejem 50g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200ml ,	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: Biskopty 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1418.86 kcal; Białko ogółem: 61.93 g; Tłuszcz: 60.51 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.37 g; Węglowodany ogółem: 162.61 g; suma cukrów prostych: 58.32 g; Sól: 2.65 g; Błonnik pokarmowy: 12.58 g;

**Dietetyk**

.....

Oddział: Kościuszki Wewnętrzny		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>czwartek 2024-05-30 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, Sałata (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) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretką drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE), (ginekologia, położnictwo)	

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 2024-05-30 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiał., wątr., trzustk.</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, Sałata (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) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Budyń 150g, (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.30 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 94.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.50 g; Węglowodany ogółem: 263.29 g; suma cukrów prostych: 76.79 g; Sól: 5.27 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g;

<b>czwartek 2024-05-30 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, Sałata (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) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Galaretką drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g, (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1984.49 kcal; Białko ogółem: 71.94 g; Tłuszcz: 89.63 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.45 g; Węglowodany ogółem: 235.42 g; suma cukrów prostych: 53.25 g; Sól: 6.03 g; Błonnik pokarmowy: 24.60 g;

<b>czwartek 2024-05-30 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, Sałata (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 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałata 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2076.19 kcal; Białko ogółem: 77.39 g; Tłuszcz: 99.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.10 g; Węglowodany ogółem: 237.49 g; suma cukrów prostych: 37.21 g; Sól: 8.34 g; Błonnik pokarmowy: 41.12 g;

<b>czwartek 2024-05-30 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, Sałata (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) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Jabłko 1szt,	Podwieczorek: Budyń 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1243.65 kcal; Białko ogółem: 42.33 g; Tłuszcz: 52.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.24 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		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
<b>piątek 2024-05-31 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 sałat 20g , Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, MLE), Filet z morszczuka pieczony 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100g , Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	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 ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml , (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1917.16 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 55.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 287.77 g; suma cukrów prostych: 92.34 g; Sól: 4.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g;

<b>piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., 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 sałat 20g , Kawa zbożowa z mlekiem 0,5% tł. (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, MLE), Filet z morszczuka gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Sałata z sosem vinegret 40g (GOR), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	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 ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml , (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1910.19 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz: 48.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.82 g; Węglowodany ogółem: 294.29 g; suma cukrów prostych: 94.80 g; Sól: 3.49 g; Błonnik pokarmowy: 21.82 g;

<b>piątek 2024-05-31 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna</b>		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 250ml , Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Paszтет z cukinii i kaszy jaglanej 80g (GLU), Pomidor 80g , Mix sałat 20g , Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g , Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, MLE), Filet z morszczuka gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g , Sałata z sosem vinegret 40g (GOR), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Jajko gotowane 1szt , Schab benedyktyński 30g (SOJ), Roszponka 20g , Ogórek świeży 80g , Herbata (cukier 10g) 250ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml , (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1892.03 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; Tłuszcz: 54.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.61 g; Węglowodany ogółem: 295.19 g; suma cukrów prostych: 80.52 g; Sól: 3.44 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g;

<b>piątek 2024-05-31 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 sałat 20g , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (GLU, MLE), 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 250ml ,	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 ,
II Śniadanie: Mandarynka 1szt ,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml ,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego z wędliną drobiową i sałatą 115g (GLU, SOJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1612.82 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 50.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 230.47 g; suma cukrów prostych: 31.36 g; Sól: 6.63 g; Błonnik pokarmowy: 36.97 g;

<b>piątek 2024-05-31 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 sałat 10g , Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 200g (GLU, MLE), Filet z morszczuka gotowany na parze 40g (RYB), Ziemniaki 100g , Sałata z sosem vinegret 20g (GOR), Kompot z owoców leśnych (jagody, maliny, borówki, poziomki) (cukier 10g) 200ml ,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Jajko gotowane 1szt , Roszponka 10g , Dynia pieczona z ziołami 40g , Herbata (cukier 10g) 200ml ,
II Śniadanie: Banan 1szt ,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml ,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1206.43 kcal; Białko ogółem: 42.15 g; Tłuszcz: 33.43 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.39 g; Węglowodany ogółem: 187.93 g; suma cukrów prostych: 78.52 g; Sól: 1.96 g; Błonnik pokarmowy: 15.03 g;

## Dietetyk

.....