

Jadłospisy dla oddziałów

SZPITAL MIEJSKI IM. ŚWIĘTEJ TRÓJCY W PŁOCKU		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Mix sałat 20g, Ogórek świeży 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 120g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (ginekologia, położnictwo)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Rzodkiewka 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2107.01 kcal; Białko ogółem: 79.53 g; Tłuszcz: 83.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.27 g; Węglowodany ogółem: 275.29 g; suma cukrów prostych: 64.57 g; Sól: 4.95 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g;

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiak., wątr., trzusk.		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Mix sałat 20g, Marchew baby gotowana 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 120g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (ginekologia, położnictwo)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2208.55 kcal; Białko ogółem: 93.59 g; Tłuszcz: 81.98 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.65 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; suma cukrów prostych: 68.34 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.25 g;

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmlieczna		
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Mix sałat 20g, Marchew baby gotowana 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 120g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml, Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (ginekologia, położnictwo)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałata (2 liście) 20g, Rzodkiewka 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2029.71 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.68 g; Węglowodany ogółem: 272.30 g; suma cukrów prostych: 54.30 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g;

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ, GOR), Mix sałat 20g, Ogórek świeży 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 120g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Rzodkiewka 80g, Herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: Serek Bieluch naturalny 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1917.21 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 74.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.29 g; Węglowodany ogółem: 252.67 g; suma cukrów prostych: 25.94 g; Sól: 4.52 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g;

piątek 2024-09-20 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy		
Zacierka na mleku 200ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ, GOR), Mix sałat 10g, Marchew baby gotowana 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Krupnik 200g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 60g (RYB), Ziemniaki 100g, Warzywa po grecku 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml, Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1306.15 kcal; Białko ogółem: 53.52 g; Tłuszcz: 50.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.63 g; Węglowodany ogółem: 166.00 g; suma cukrów prostych: 48.71 g; Sól: 3.25 g; Błonnik pokarmowy: 13.58 g;

Dzieci 4-9 lat ½ porcji + dodatek do obiadu: Jogurt naturalny 7/ Budyń 200ml 1.3.7/Deser mleczny 7

Rehabilitacja: Podwójna porcja mięsa

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków.

Mięso gotowane, bez dodatku wędlin, warzywa gotowane, pomidory parzone, jajko kurcze.

Chirurgia: II śniadanie – Jabłko pieczone 1szt.

Dietetyk

.....

SZPITAL MIEJSKI IM. ŚWIĘTEJ TRÓJCY W PŁOCKU

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-09-21 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Pasztet drobiowy 40g (GLU, JAJ), Ser topiony 30g (MLE), Ogórek świeży 80g, Mix sałat 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2264.95 kcal; Białko ogółem: 75.96 g; Tłuszcz: 86.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.64 g; Węglowodany ogółem: 312.49 g; suma cukrów prostych: 94.85 g; Sól: 5.71 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g;

sobota 2024-09-21	Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wątr., trzusk.	
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 80g (SEL), Mix sałat 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.68 kcal; Białko ogółem: 75.36 g; Tłuszcz: 92.41 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.56 g; Węglowodany ogółem: 325.67 g; suma cukrów prostych: 99.03 g; Sól: 5.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.11 g;

sobota 2024-09-21	Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna	
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Ogórek świeży 80g, Mix sałat 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2101.15 kcal; Białko ogółem: 63.49 g; Tłuszcz: 79.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.52 g; Węglowodany ogółem: 301.22 g; suma cukrów prostych: 81.31 g; Sól: 5.19 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g;

sobota 2024-09-21	Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz	
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta ryбно-warzywna (morszczuk, marchew, pietruszka, seler) 50g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 80g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Surówka z kapusty białej i czerwonej z olejem 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Pasztet drobiowy 60g (GLU, JAJ), Ogórek świeży 80g, Mix sałat 20g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2192.96 kcal; Białko ogółem: 74.42 g; Tłuszcz: 104.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.56 g; Węglowodany ogółem: 259.61 g; suma cukrów prostych: 40.68 g; Sól: 6.48 g; Błonnik pokarmowy: 41.38 g;

sobota 2024-09-21	Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy	
Ryż na mleku 200ml (MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Jarzynowa 200ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 40g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 70g (GLU), Buraczki gotowane 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Pasztet drobiowy 30g (GLU, JAJ), Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 40g (SEL), Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1431.49 kcal; Białko ogółem: 43.16 g; Tłuszcz: 56.86 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 195.26 g; suma cukrów prostych: 75.18 g; Sól: 3.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.58 g;

Dzieci 4-9 lat ½ porcji + dodatek do obiadu: Jogurt naturalny 7/ Budyń 200ml 1.3.7/Deser mleczny 7

Rehabilitacja: Podwójna porcja mięsa

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków.

Mięso gotowane, bez dodatku wędlin, warzywa gotowane, pomidory parzone, jajko kurcze.

Dietetyk

.....

SZPITAL MIEJSKI IM. ŚWIĘTEJ TRÓJCY W PŁOCKU

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-09-22 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa		
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), Rzodkiewka 80g, Roszponka 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Śliwka (50g) 2g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150g (GLU), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Serek Almette 70g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2218.38 kcal; Białko ogółem: 83.49 g; Tłuszcz: 81.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.97 g; Węglowodany ogółem: 303.06 g; suma cukrów prostych: 80.13 g; Sól: 5.73 g; Błonnik pokarmowy: 34.40 g;

niedziela 2024-09-22 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., trzustk.		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Marchew drobno starta 80g, Roszponka 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150g (GLU), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Serek Almette 70g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2398.54 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz: 88.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.86 g; Węglowodany ogółem: 317.77 g; suma cukrów prostych: 92.46 g; Sól: 5.86 g; Błonnik pokarmowy: 25.85 g;

niedziela 2024-09-22 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna		
Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Hummus 40g, Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Rzodkiewka 80g, Roszponka 20g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Śliwka (50g) 2g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150g (GLU), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynek extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2071.46 kcal; Białko ogółem: 85.32 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.23 g; Węglowodany ogółem: 309.35 g; suma cukrów prostych: 81.35 g; Sól: 7.42 g; Błonnik pokarmowy: 41.35 g;

niedziela 2024-09-22 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Hummus 40g, Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Rzodkiewka 80g, Roszponka 20g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Śliwka (50g) 2g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 150g (GLU), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Serek Almette 70g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Herbata b/c 250ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2103.08 kcal; Białko ogółem: 78.04 g; Tłuszcz: 88.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.64 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; suma cukrów prostych: 42.49 g; Sól: 6.32 g; Błonnik pokarmowy: 42.40 g;

niedziela 2024-09-22 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy		
Płatki jęczmienne na mleku 150ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Marchew drobno starta 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Śliwka (50g) 2g,	Barszcz czerwony z ziemniakami 200g (SEL), Udko drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 150g, sos 100g) 80g (GLU), Ziemniaki 100g, Brokuły gotowane 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1405.95 kcal; Białko ogółem: 49.77 g; Tłuszcz: 56.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.49 g; Węglowodany ogółem: 181.61 g; suma cukrów prostych: 63.18 g; Sól: 3.15 g; Błonnik pokarmowy: 15.54 g;

Dzieci 4-9 lat ½ porcji + dodatek do obiadu: Jogurt naturalny 7/ Budyń 200ml 1.3.7/Deser mleczny 7

Rehabilitacja: Podwójna porcja mięsa

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków.

Mięso gotowane, bez dodatku wędlin, warzywa gotowane, pomidory parzone, jajko kurze.

Dietetyk

.....

SZPITAL MIEJSKI IM. ŚWIĘTEJ TRÓJCY W PŁOCKU

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

poniedziałek 2024-09-23 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa

Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Roszponka 20g, Papryka 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Ogórek kiszony plastry 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	--	--

II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g (ginekologia, położnictwo)	
----------------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.35 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 67.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.33 g; Węglowodany ogółem: 329.14 g; suma cukrów prostych: 105.20 g; Sól: 8.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.97 g;

poniedziałek 2024-09-23 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., trzusk.

Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Roszponka 20g, Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 20g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	--	---

II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g (ginekologia, położnictwo)	
----------------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2424.53 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz: 80.74 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 346.47 g; suma cukrów prostych: 113.18 g; Sól: 6.16 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g;

poniedziałek 2024-09-23 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna

Płatki i otręby pszenne na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica miodowa drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 20g, Papryka 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Ogórek kiszony plastry 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	--	--

II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g (ginekologia, położnictwo)	
----------------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2105.16 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz: 63.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.19 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; suma cukrów prostych: 92.32 g; Sól: 7.91 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g;

poniedziałek 2024-09-23 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz

Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica miodowa drob. 60g (GLU, SOJ), Roszponka 20g, Papryka 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Ogórek kiszony plastry 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 20g, Pomidor 80g, Herbata b/c 250ml,
--	---	--

II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
---------------------------------	--------------------------------	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1993.66 kcal; Białko ogółem: 78.80 g; Tłuszcz: 74.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.94 g; Węglowodany ogółem: 270.69 g; suma cukrów prostych: 44.56 g; Sól: 8.79 g; Błonnik pokarmowy: 37.43 g;

poniedziałek 2024-09-23 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy

Płatki i otręby pszenne na mleku 200g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Polędwica miodowa drob. 30g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 200ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 160g (GLU, SEL), Ziemniaki 100g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 50g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Jajko gotowane 1szt, Mix sałat 10g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
--	---	---

II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	
----------------------------------	----------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1597.03 kcal; Białko ogółem: 52.42 g; Tłuszcz: 56.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.56 g; Węglowodany ogółem: 221.97 g; suma cukrów prostych: 91.51 g; Sól: 3.02 g; Błonnik pokarmowy: 16.64 g;

Dzieci 4-9 lat ½ porcji + dodatek do obiadu: Jogurt naturalny 7/ Budyń 200ml 1.3.7/Deser mleczny 7

Rehabilitacja: Podwójna porcja mięsa

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków.

Mięso gotowane, bez dodatku wędlin, warzywa gotowane, pomidory parzone, jajko kurze.

Dietetyk

.....

SZPITAL MIEJSKI IM. ŚWIĘTEJ TRÓJCY W PŁOCKU

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Klopsiki z soczewicy z warzywami 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 40g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Twarożek z koperkiem 50g (MLE), Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Rzodkiewka 80g, Mix sałat 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	---	---

II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt (ginekologia, położnictwo)	
-----------------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2400.28 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 80.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.05 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; suma cukrów prostych: 69.47 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 34.58 g;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., trzusk.

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 80g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 40g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Twarożek z koperkiem 50g (MLE), Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 80g, Mix sałat 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	---	--

II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt (ginekologia, położnictwo)	
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2457.22 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 85.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.71 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; suma cukrów prostych: 72.18 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmielczna

Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Rzodkiewka 80g, Mix sałat 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	---	---

II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt (ginekologia, położnictwo)	
-----------------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2298.05 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 86.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.47 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; suma cukrów prostych: 54.04 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz

Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 80g, Sałata (2 liście) 20g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Solferino 350ml (GLU, SEL), Klopsiki z soczewicy z warzywami 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 40g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Twarożek z koperkiem 50g (MLE), Szynka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Rzodkiewka 80g, Mix sałat 20g, Herbata b/c 250ml,
---	--	---

II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),
-----------------------------------	----------------------------------	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.09 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 87.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 320.25 g; suma cukrów prostych: 32.13 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 45.46 g;

wtorek 2024-09-24 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy

Kasza kuskus na mleku 200g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Solferino 200ml (GLU, SEL), Klopsiki mięsno-warzywne (mięso drobiowe, włoszczyzna) 50g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 100g, Sałata z jogurtem 40g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Twarożek z koperkiem 50g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
--	--	---

II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt,	
-----------------------------------	----------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1567.57 kcal; Białko ogółem: 50.43 g; Tłuszcz: 59.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.53 g; Węglowodany ogółem: 213.33 g; suma cukrów prostych: 53.85 g; Sól: 2.24 g; Błonnik pokarmowy: 15.41 g;

Dzieci 4-9 lat ½ porcji + dodatek do obiadu: Jogurt naturalny 7/ Budyń 200ml 1.3.7/Deser mleczny 7

Rehabilitacja: Podwójna porcja mięsa

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków.

Mięso gotowane, bez dodatku wędlin, warzywa gotowane, pomidory parzone, jajko kurze.

Dietetyk

.....

SZPITAL MIEJSKI IM. ŚWIĘTEJ TRÓJCY W PŁOCKU

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa

Platki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z makreli 40g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Mix sałat 20g, Ogórek kiszony plastry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150g (GLU, SEL), Ryż biały 140g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 70g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Połędwica sopočka 30g (GLU, SOJ, MLE), Ser żółty 40g (MLE), Papryka 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	---	--

II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (ginekologia, położnictwo)	
-----------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2224.60 kcal; Białko ogółem: 88.97 g; Tłuszcz: 81.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; suma cukrów prostych: 71.69 g; Sól: 7.55 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g;

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiak., wiatr., trzusk.

Platki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej 40g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Mix sałat 20g, Cukinia pieczona 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150g (GLU, SEL), Ryż biały 140g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 70g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Połędwica sopočka 30g (GLU, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor bez skóry 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	---	---

II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (ginekologia, położnictwo)	
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2194.37 kcal; Białko ogółem: 86.75 g; Tłuszcz: 74.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.95 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; suma cukrów prostych: 75.45 g; Sól: 4.64 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g;

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna

Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z ryby gotowanej 40g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Mix sałat 20g, Cukinia pieczona 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150g (GLU, SEL), Ryż biały 140g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 70g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Papryka 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	---	---

II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt (ginekologia, położnictwo)	
-----------------------------	--	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1973.07 kcal; Białko ogółem: 74.06 g; Tłuszcz: 64.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.33 g; Węglowodany ogółem: 289.02 g; suma cukrów prostych: 53.44 g; Sól: 5.00 g; Błonnik pokarmowy: 31.66 g;

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz

Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z ryby gotowanej 40g (JAJ, RYB, SEL, GOR), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Mix sałat 20g, Ogórek kiszony plastry 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 150g (GLU, SEL), Ryż brązowy 140g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 70g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Połędwica sopočka 30g (GLU, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Papryka 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata b/c 250ml,
--	--	---

II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Wafle ryżowe 3szt,
-----------------------------	---	-----------------------------------

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1811.05 kcal; Białko ogółem: 70.82 g; Tłuszcz: 62.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.79 g; Węglowodany ogółem: 256.53 g; suma cukrów prostych: 34.41 g; Sól: 5.97 g; Błonnik pokarmowy: 36.74 g;

środa 2024-09-25 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy

Platki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Mix sałat 10g, Cukinia pieczona 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 200ml (GLU, JAJ, SEL), Leczo drobiowe z cukinią i sosem pomidorowym (w tym sos 80g, mięso 70g) 80g (GLU, SEL), Ryż biały 70g, Surówka z selera i jabłka drobno starta z olejem 70g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Połędwica sopočka 30g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
--	---	--

II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
-----------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1372.88 kcal; Białko ogółem: 49.18 g; Tłuszcz: 49.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.62 g; Węglowodany ogółem: 188.23 g; suma cukrów prostych: 56.73 g; Sól: 3.07 g; Błonnik pokarmowy: 14.20 g;

Dzieci 4-9 lat ½ porcji + dodatek do obiadu: Jogurt naturalny 7/ Budyń 200ml 1.3.7/Deser mleczny 7

Rehabilitacja: Podwójna porcja mięsa

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków.

Mięso gotowane, bez dodatku wędlin, warzywa gotowane, pomidory parzone, jajko kurze.

Dietetyk

.....

SZPITAL MIEJSKI IM. ŚWIĘTEJ TRÓJCY W PŁOCKU

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

czwartek 2024-09-26 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa

Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 40g, Schab pieczony 30g (SOJ), Roszponka 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 20g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2142.70 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 71.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.17 g; Węglowodany ogółem: 311.78 g; suma cukrów prostych: 79.43 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 36.94 g;

czwartek 2024-09-26 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiąk., wiatr., trzustk.

Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Roszponka 20g, Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 20g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2345.66 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 74.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.29 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; suma cukrów prostych: 96.65 g; Sól: 5.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.85 g;

czwartek 2024-09-26 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna

Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z zielonego groszku 40g, Schab pieczony 30g (SOJ), Roszponka 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 20g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2023.30 kcal; Białko ogółem: 72.03 g; Tłuszcz: 68.13 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.04 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; suma cukrów prostych: 66.15 g; Sól: 5.90 g; Błonnik pokarmowy: 38.34 g;

czwartek 2024-09-26 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz

Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z zielonego groszku 40g, Schab pieczony 30g (SOJ), Roszponka 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka Coleslaw 130g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Mix sałat 20g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 80g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2049.10 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 82.49 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.18 g; Węglowodany ogółem: 274.28 g; suma cukrów prostych: 37.35 g; Sól: 7.25 g; Błonnik pokarmowy: 46.84 g;

czwartek 2024-09-26 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy

Kasza jaglana na mleku 200g (MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Schab pieczony 30g (SOJ), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 200ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 50g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 100g, Buraczki gotowane 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Mix sałat 10g, Surówka z marchwi drobno starta z olejem 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1413.50 kcal; Białko ogółem: 50.52 g; Tłuszcz: 48.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.55 g; Węglowodany ogółem: 203.39 g; suma cukrów prostych: 72.50 g; Sól: 2.63 g; Błonnik pokarmowy: 19.79 g;

Dzieci 4-9 lat ½ porcji + dodatek do obiadu: Jogurt naturalny 7/ Budyń 200ml 1.3.7/Deser mleczny 7

Rehabilitacja: Podwójna porcja mięsa

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków.

Mięso gotowane, bez dodatku wędlin, warzywa gotowane, pomidory parzone, jajko kurze.

Dietetyk

.....

SZPITAL MIEJSKI IM. ŚWIĘTEJ TRÓJCY W PŁOCKU

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-09-27 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ, GOR), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g, Papryka 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 80g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty z olejem 130g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Roszponka 20g, Rzodkiewka 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2g,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2203.68 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz: 80.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.73 g; Węglowodany ogółem: 307.99 g; suma cukrów prostych: 93.58 g; Sól: 7.70 g; Błonnik pokarmowy: 37.45 g;

piątek 2024-09-27	Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiak., wątr., trzusk.	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ, GOR), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 80g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Mix sałat z sosem vinegret 40g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Twaróg chudy 70g (MLE), Roszponka 20g, Cukinia pieczona 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2139.80 kcal; Białko ogółem: 90.66 g; Tłuszcz: 69.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.21 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; suma cukrów prostych: 91.18 g; Sól: 5.79 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g;

piątek 2024-09-27	Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna	
Płatki ryżowe na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ, GOR), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g, Papryka 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 80g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Mix sałat z sosem vinegret 40g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Hummus 80g, Roszponka 20g, Rzodkiewka 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2076.20 kcal; Białko ogółem: 63.33 g; Tłuszcz: 81.26 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.72 g; Węglowodany ogółem: 289.52 g; suma cukrów prostych: 74.10 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.61 g;

piątek 2024-09-27	Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz	
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ, GOR), Szynkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g, Papryka 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa meksykańska z fasolą, kukurydzą i ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 80g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszanej kapusty z olejem 130g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Twaróg chudy 70g (MLE), Roszponka 20g, Rzodkiewka 80g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2g,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.98 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 78.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.53 g; Węglowodany ogółem: 284.96 g; suma cukrów prostych: 44.41 g; Sól: 7.89 g; Błonnik pokarmowy: 45.72 g;

piątek 2024-09-27	Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy	
Płatki ryżowe na mleku 200g (MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ, GOR), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 200ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 80g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 100g, Mix sałat z sosem vinegret 20g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Roszponka 10g, Cukinia pieczona 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2g,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1472.00 kcal; Białko ogółem: 57.79 g; Tłuszcz: 52.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.13 g; Węglowodany ogółem: 201.41 g; suma cukrów prostych: 78.76 g; Sól: 2.97 g; Błonnik pokarmowy: 17.84 g;

Dzieci 4-9 lat ½ porcji + dodatek do obiadu: Jogurt naturalny 7/ Budyń 200ml 1.3.7/Deser mleczny 7

Rehabilitacja: Podwójna porcja mięsa

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków.

Mięso gotowane, bez dodatku wędlin, warzywa gotowane, pomidory parzone, jajko kurze.

Dietetyk

.....

SZPITAL MIEJSKI IM. ŚWIĘTEJ TRÓJCY W PŁOCKU

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa

Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g, Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 80g, Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (sos 80g) 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Mizeria 130g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Polędwica sopočka drobiowa 30g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	--	--

II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (ginekologia, położnictwo)	
-----------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2177.84 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz: 76.94 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.22 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g; suma cukrów prostych: 73.21 g; Sól: 5.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.96 g;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiak., wątr., trzustk.

Płatki żytnie na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g, Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 80g, Kawa zbożowa z makiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (sos 80g) 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany na parze 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Polędwica sopočka drobiowa 30g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	---	--

II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (ginekologia, położnictwo)	
-----------------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2289.54 kcal; Białko ogółem: 83.87 g; Tłuszcz: 82.85 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; suma cukrów prostych: 75.78 g; Sól: 5.47 g; Błonnik pokarmowy: 26.36 g;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna

Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), 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),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (sos 80g) 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Kalafior gotowany na parze 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica sopočka drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	---	---

II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (ginekologia, położnictwo)	
-----------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2114.55 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 70.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.52 g; Węglowodany ogółem: 306.14 g; suma cukrów prostych: 63.44 g; Sól: 5.83 g; Błonnik pokarmowy: 28.25 g;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz

Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Sałata (2 liście) 20g, Surówka z marchwi z natką pietruszki i olejem 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (sos 80g) 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Mizeria 130g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Polędwica sopočka drobiowa 30g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Herbata b/c 250ml,
---	---	--

II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),
-----------------------------	--	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.94 kcal; Białko ogółem: 75.03 g; Tłuszcz: 81.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 275.18 g; suma cukrów prostych: 29.62 g; Sól: 6.23 g; Błonnik pokarmowy: 38.75 g;

sobota 2024-09-28 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy

Płatki żytnie na mleku 200g (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 makiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Rosół z makaronem 200ml (GLU, JAJ, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (sos 80g) 40g (GLU, SEL), Ziemniaki 100g, Kalafior gotowany na parze 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
--	--	--

II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	
-----------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1451.69 kcal; Białko ogółem: 45.66 g; Tłuszcz: 58.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.86 g; Węglowodany ogółem: 193.64 g; suma cukrów prostych: 56.40 g; Sól: 2.69 g; Błonnik pokarmowy: 15.90 g;

Dzieci 4-9 lat ½ porcji + dodatek do obiadu: Jogurt naturalny 7/ Budyń 200ml 1.3.7/Deser mleczny 7

Rehabilitacja: Podwójna porcja mięsa

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków.

Mięso gotowane, bez dodatku wędlin, warzywa gotowane, pomidory parzone, jajko kurcze.

Dietetyk

.....

SZPITAL MIEJSKI IM. ŚWIĘTEJ TRÓJCY W PŁOCKU

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Ser topiony 25g (MLE), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Kielbasa krakowska sucha 30g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Jajko gotowane 1szt, Sałata (2 liście) 20g, Papryka 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	--	--

II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (ginekologia, położnictwo)	
-----------------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.44 kcal; Białko ogółem: 88.29 g; Tłuszcz: 90.09 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.77 g; Węglowodany ogółem: 297.97 g; suma cukrów prostych: 79.52 g; Sól: 6.09 g; Błonnik pokarmowy: 33.02 g;

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiak., wiatr., trzustk.

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 50g (MLE), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Szynka miódowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Jajko gotowane 1szt, Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
---	--	---

II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (ginekologia, położnictwo)	
--	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2287.19 kcal; Białko ogółem: 92.46 g; Tłuszcz: 83.00 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.31 g; Węglowodany ogółem: 305.02 g; suma cukrów prostych: 81.02 g; Sól: 5.06 g; Błonnik pokarmowy: 24.84 g;

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna

Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miódowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Jajko gotowane 1szt, Sałata (2 liście) 20g, Papryka 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
--	--	---

II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (ginekologia, położnictwo)	
-----------------------------------	---	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2056.81 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 74.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.55 g; Węglowodany ogółem: 286.13 g; suma cukrów prostych: 66.08 g; Sól: 5.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.42 g;

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz

Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 50g (MLE), Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 100g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 70g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka Coleslaw 130g (JAJ, GOR), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Szynka miódowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Jajko gotowane 1szt, Sałata (2 liście) 20g, Papryka 80g, Herbata b/c 250ml,
---	--	---

II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (50g) z masłem 82%tł. (10g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),
-----------------------------------	---	---

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2116.05 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 88.90 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 262.16 g; suma cukrów prostych: 41.36 g; Sól: 6.38 g; Błonnik pokarmowy: 40.46 g;

niedziela 2024-09-29 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy

Kasza jęczmienna na mleku 200g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Sałatka z sałaty lodowej i pomidora z koperkiem i olejem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 200ml (SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym: sos 80g, filet 40g (GLU, SEL), Ziemniaki 100g, Marchew gotowana 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Szynka miódowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
---	---	---

II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	
-----------------------------------	------------------------------------	--

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1359.52 kcal; Białko ogółem: 50.04 g; Tłuszcz: 51.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.17 g; Węglowodany ogółem: 181.93 g; suma cukrów prostych: 61.08 g; Sól: 3.19 g; Błonnik pokarmowy: 15.11 g;

Dzieci 4-9 lat ½ porcji + dodatek do obiadu: Jogurt naturalny 7/ Budyń 200ml 1.3.7/Deser mleczny 7

Rehabilitacja: Podwójna porcja mięsa

Papka/ płynna 500 ml – diety przygotowywane ze składników z poszczególnych posiłków.

Mięso gotowane, bez dodatku wędlin, warzywa gotowane, pomidory parzone, jajko kurcze.

Dietetyk

.....