

Jadłospisy dla oddziałów

SZPITAL MIEJSKI IM. ŚWIĘTEJ TRÓJCY W PŁOCKU		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-10-30 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g, Ogórek świeży 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, GOR), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170g (GLU, 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), Ser topiony 50g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 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]: 2226.75 kcal; Białko ogółem: 82.03 g; Tłuszcz: 87.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 292.21 g; suma cukrów prostych: 78.96 g; Sól: 5.59 g; Błonnik pokarmowy: 31.12 g;

środa 2024-10-30 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiak., wątr., trzusk.		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 100g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170g (GLU, 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), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 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]: 2118.27 kcal; Białko ogółem: 86.57 g; Tłuszcz: 66.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.17 g; Węglowodany ogółem: 304.09 g; suma cukrów prostych: 83.23 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.47 g;

środa 2024-10-30 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna		
Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 100g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki gotowane 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Galaretkę owocowa 150g (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1904.56 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz: 59.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.96 g; Węglowodany ogółem: 279.90 g; suma cukrów prostych: 61.24 g; Sól: 4.86 g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g;

środa 2024-10-30 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Hummus 50g, Ogórek świeży 100g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, GOR), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 170g (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), Serek kanapkowy 80g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 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 sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1953.45 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz: 78.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.94 g; Węglowodany ogółem: 252.13 g; suma cukrów prostych: 31.37 g; Sól: 7.74 g; Błonnik pokarmowy: 37.57 g;

środa 2024-10-30 Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy		
Płatki owsiane na mleku 200g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Filet królewski z indyka 30g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 50g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 200ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie pieczeniowym (schab 70g, sos 100g) 80g (GLU, 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), Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (liść) 10g, Pomidor 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1279.80 kcal; Białko ogółem: 48.42 g; Tłuszcz: 44.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.62 g; Węglowodany ogółem: 178.41 g; suma cukrów prostych: 60.81 g; Sól: 2.38 g; Błonnik pokarmowy: 13.76 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 2024-10-31 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), Szyunkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek Almette 40g (MLE), Salátka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Salata z sosem vinegret 40g, 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), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 90g (SEL), Roszponka 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2337.27 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz: 90.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 309.20 g; suma cukrów prostych: 87.96 g; Sól: 6.82 g; Błonnik pokarmowy: 35.03 g;

czwartek 2024-10-31	Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiak., wiatr., trzusk.	
Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek Almette 40g (MLE), Salátka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Salata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 90g (SEL), Roszponka 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2436.76 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 96.62 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.31 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g; suma cukrów prostych: 89.83 g; Sól: 6.30 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g;

czwartek 2024-10-31	Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna	
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szyunkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Salátka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL, GOR), Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g)	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Salata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 90g (SEL), Roszponka 10g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2312.87 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz: 92.81 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.43 g; Węglowodany ogółem: 303.99 g; suma cukrów prostych: 76.38 g; Sól: 6.97 g; Błonnik pokarmowy: 28.93 g;

czwartek 2024-10-31	Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz	
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunkowa extra 30g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Serek Almette 40g (MLE), Salátka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 100g (JAJ, SEL, GOR), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Kalafiorowa 350ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Salata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 90g (SEL), Roszponka 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 0.5szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1941.11 kcal; Białko ogółem: 71.54 g; Tłuszcz: 87.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.60 g; Węglowodany ogółem: 236.86 g; suma cukrów prostych: 40.88 g; Sól: 6.73 g; Błonnik pokarmowy: 39.68 g;

czwartek 2024-10-31	Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy	
Kasza jaglana na mleku 200g (MLE), Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 10g (MLE), Serek Almette 40g (MLE), Salátka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 50g (JAJ, SEL, GOR), Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Kalafiorowa 200ml (GLU, SEL), Gulasz wieprzowy gotowany (mięso 80g, sos 100g) 90g (GLU, SEL), Ziemniaki 100g, Salata z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Szyunka miodowa z indyka 30g (SOJ, SEL), Surówka z marchwi z selerem i olejem 40g (SEL), Roszponka 10g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1510.96 kcal; Białko ogółem: 44.64 g; Tłuszcz: 63.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.15 g; Węglowodany ogółem: 192.33 g; suma cukrów prostych: 70.10 g; Sól: 3.46 g; Błonnik pokarmowy: 16.70 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 2024-11-01 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),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g (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), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Sałata (2 liście) 20g, Rzodkiewka 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2059.16 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz: 76.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.67 g; Węglowodany ogółem: 275.86 g; suma cukrów prostych: 64.57 g; Sól: 4.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.40 g;

piątek 2024-11-01 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., 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),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	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,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2169.71 kcal; Białko ogółem: 82.58 g; Tłuszcz: 82.64 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.30 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; suma cukrów prostych: 68.34 g; Sól: 4.78 g; Błonnik pokarmowy: 23.25 g;

piątek 2024-11-01 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna		
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),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Sałata (2 liście) 20g, Rzodkiewka 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ) (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2042.27 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 78.27 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.12 g; Węglowodany ogółem: 272.39 g; suma cukrów prostych: 54.30 g; Sól: 5.33 g; Błonnik pokarmowy: 25.61 g;

piątek 2024-11-01 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),	Krupnik 350g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	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,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt,	Posiłek nocny: Serek Bieluch naturalny 150g,

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1869.36 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 67.80 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.69 g; Węglowodany ogółem: 253.24 g; suma cukrów prostych: 25.94 g; Sól: 4.56 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g;

piątek 2024-11-01 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),	Krupnik 200g (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 50g (RYB), Ziemniaki 100g, Warzywa po grecku 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml,	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,
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1320.50 kcal; Białko ogółem: 48.09 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.98 g; Węglowodany ogółem: 165.57 g; suma cukrów prostych: 48.71 g; Sól: 2.92 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 kurze.

Chirurgia: II śniadanie – Jabłko pieczone 1szt.

Dietetyk

.....

SZPITAL MIEJSKI IM. ŚWIĘTEJ TRÓJCY W PŁOCKU

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki wiórki z natką i olejem 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,
	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2270.53 kcal; Białko ogółem: 78.64 g; Tłuszcz: 86.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.71 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; suma cukrów prostych: 93.94 g; Sól: 6.29 g; Błonnik pokarmowy: 33.15 g;

sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., trzusk.		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor bez skóry 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki wiórki z natką i olejem 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,
	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2384.26 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 92.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 323.91 g; suma cukrów prostych: 98.12 g; Sól: 5.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.38 g;

sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka (cukier 10g) 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Buraczki wiórki z natką i olejem 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,
	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2106.73 kcal; Białko ogółem: 66.17 g; Tłuszcz: 79.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.59 g; Węglowodany ogółem: 299.45 g; suma cukrów prostych: 80.40 g; Sól: 5.77 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g;

sobota 2024-11-02 Jadłospis dla diety: 3 DP Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoresz		
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa krakowska sucha 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Jarzynowa 350ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 230g (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,
	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]: 2161.14 kcal; Białko ogółem: 77.07 g; Tłuszcz: 100.22 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.89 g; Węglowodany ogółem: 257.81 g; suma cukrów prostych: 39.75 g; Sól: 7.06 g; Błonnik pokarmowy: 40.64 g;

sobota 2024-11-02 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 60g (GLU, SOJ, MLE, SEL), Sałata (liść) 10g, Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Jarzynowa 200ml (SEL), Bitki wieprzowe duszone w sosie ziołowym (mięso 80g, sos 150g) 120g (GLU, SEL), Kasza jęczmienna 70g (GLU), Buraczki wiórki z natką i olejem 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,
	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1516.46 kcal; Białko ogółem: 50.97 g; Tłuszcz: 62.78 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 195.42 g; suma cukrów prostych: 75.23 g; Sól: 3.88 g; Błonnik pokarmowy: 17.62 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
niedziela 2024-11-03 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),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udka drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (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,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.24 kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 83.54 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.50 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; suma cukrów prostych: 76.96 g; Sól: 5.03 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g;

niedziela 2024-11-03 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),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udka drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (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,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE) (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2442.40 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz: 90.89 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.38 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; suma cukrów prostych: 89.28 g; Sól: 5.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.91 g;

niedziela 2024-11-03 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),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udka drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (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, Szynekowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Sałata (2 liście) 20g, Pomidor 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Sok owocowo-warzywny 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2226.62 kcal; Białko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.29 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g; suma cukrów prostych: 78.18 g; Sól: 7.41 g; Błonnik pokarmowy: 40.41 g;

niedziela 2024-11-03 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),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Udka drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 240g (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,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	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]: 2109.55 kcal; Białko ogółem: 80.06 g; Tłuszcz: 86.42 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.43 g; Węglowodany ogółem: 271.85 g; suma cukrów prostych: 39.29 g; Sól: 5.61 g; Błonnik pokarmowy: 41.46 g;

niedziela 2024-11-03 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),	Rosół z makaronem 200ml (GLU, JAJ, SEL), Udka drobiowe gotowane w sosie koperkowym (mięso 140g, sos 100g) 120g (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,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1418.49 kcal; Białko ogółem: 50.34 g; Tłuszcz: 56.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.93 g; Węglowodany ogółem: 183.90 g; suma cukrów prostych: 61.37 g; Sól: 2.73 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 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 2024-11-04 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),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), 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]: 2286.33 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz: 61.60 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.38 g; Węglowodany ogółem: 349.15 g; suma cukrów prostych: 109.06 g; Sól: 8.05 g; Błonnik pokarmowy: 27.83 g;

poniedziałek 2024-11-04	Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., trzustk.	
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, Dynia pieczona z ziołami 80g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), 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, Pomidor bez skóry 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2454.35 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz: 72.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.30 g; Węglowodany ogółem: 364.67 g; suma cukrów prostych: 115.86 g; Sól: 6.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.30 g;

poniedziałek 2024-11-04	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),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), 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]: 2167.14 kcal; Białko ogółem: 79.83 g; Tłuszcz: 58.46 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.24 g; Węglowodany ogółem: 338.31 g; suma cukrów prostych: 96.18 g; Sól: 7.82 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g;

poniedziałek 2024-11-04	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),	Barszcz czerwony z ziemniakami 350g (SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), 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]: 1994.25 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz: 62.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.35 g; Węglowodany ogółem: 283.67 g; suma cukrów prostych: 48.40 g; Sól: 8.70 g; Błonnik pokarmowy: 34.30 g;

poniedziałek 2024-11-04	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, Dynia pieczona z ziołami 40g, Kawa zbożowa z mlekiem (cukier 10g) 200ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 200g (SEL), Sos mięsno-jarzynowy z pomidorami (mieso wieprzowo-wołowe 80g) 150g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 100g (GLU), 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, Pomidor bez skóry 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1571.73 kcal; Białko ogółem: 54.70 g; Tłuszcz: 47.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.58 g; Węglowodany ogółem: 232.12 g; suma cukrów prostych: 94.15 g; Sól: 2.96 g; Błonnik pokarmowy: 14.86 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 2024-11-05 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 80g (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), Szyunka 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]: 2310.28 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz: 70.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.39 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g; suma cukrów prostych: 69.47 g; Sól: 4.54 g; Błonnik pokarmowy: 34.58 g;

wtorek 2024-11-05 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, wloszczyzna) 100g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 80g (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), Szyunka 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]: 2367.22 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 75.65 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.04 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; suma cukrów prostych: 72.18 g; Sól: 4.35 g; Błonnik pokarmowy: 23.74 g;

wtorek 2024-11-05 Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmięczna		
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, wloszczyzna) 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, Szyunka 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]: 2208.05 kcal; Białko ogółem: 73.77 g; Tłuszcz: 76.75 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 10.80 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; suma cukrów prostych: 54.04 g; Sól: 4.77 g; Błonnik pokarmowy: 33.13 g;

wtorek 2024-11-05 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 80g (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), Szyunka 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]: 2162.69 kcal; Białko ogółem: 75.84 g; Tłuszcz: 73.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.50 g; Węglowodany ogółem: 320.21 g; suma cukrów prostych: 32.10 g; Sól: 5.60 g; Błonnik pokarmowy: 45.46 g;

wtorek 2024-11-05 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, wloszczyzna) 50g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 100g, Sałata z jogurtem 80g (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]: 1477.57 kcal; Białko ogółem: 50.43 g; Tłuszcz: 49.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.86 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 kurcze.

Dietetyk

.....

SZPITAL MIEJSKI IM. ŚWIĘTEJ TRÓJCY W PŁOCKU

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-11-06 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), 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 (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 140g, Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 70g, 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 sopocka 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]: 2226.44 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz: 80.55 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g; suma cukrów prostych: 73.62 g; Sól: 7.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.61 g;

środa 2024-11-06	Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiak., wiatr., trzusk.	
Płatki żytnie 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 (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 140g, Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 70g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka 30g (GLU, SOJ, MLE), Twaróg 40g (MLE), Pomidor bez skóry 80g, Sałata (2 liście) 20g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE) (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2290.24 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 73.58 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.01 g; Węglowodany ogółem: 323.19 g; suma cukrów prostych: 90.95 g; Sól: 5.07 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g;

środa 2024-11-06	Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna	
Płatki żytnie 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 (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż biały 140g, Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 70g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (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: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Wafle ryżowe 3szt (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1974.91 kcal; Białko ogółem: 74.28 g; Tłuszcz: 63.35 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 11.29 g; Węglowodany ogółem: 292.23 g; suma cukrów prostych: 55.37 g; Sól: 5.44 g; Błonnik pokarmowy: 32.68 g;

środa 2024-11-06	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 (mięso 80g, sos 100g) 180g (GLU, SEL), Ryż brązowy 140g, Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 70g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka 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]: 1817.09 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz: 62.48 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.85 g; Węglowodany ogółem: 255.75 g; suma cukrów prostych: 33.76 g; Sól: 5.91 g; Błonnik pokarmowy: 36.35 g;

środa 2024-11-06	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), 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 (mięso 80g, sos 100g) 90g (GLU, SEL), Ryż biały 70g, Surówka z białej rzepy z natką pietruszki 70g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Połędwica sopocka 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]: 1364.96 kcal; Białko ogółem: 48.57 g; Tłuszcz: 48.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.58 g; Węglowodany ogółem: 189.34 g; suma cukrów prostych: 57.47 g; Sól: 3.28 g; Błonnik pokarmowy: 14.57 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 2024-11-07 Jadłospis dla diety: 3 DP Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (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),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki wiórki z natką i olejem 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 30g (GLU, SOJ), Ser topiony 40g (MLE), 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]: 2141.34 kcal; Białko ogółem: 83.18 g; Tłuszcz: 72.05 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 307.95 g; suma cukrów prostych: 78.98 g; Sól: 6.31 g; Błonnik pokarmowy: 36.21 g;

czwartek 2024-11-07	Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiałk., wiatr., trzustk.	
Płatki jaglane na mleku 350ml (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),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki wiórki z natką i olejem 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Serek Almette 40g (MLE), 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]: 2260.30 kcal; Białko ogółem: 93.55 g; Tłuszcz: 66.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.69 g; Węglowodany ogółem: 329.49 g; suma cukrów prostych: 95.80 g; Sól: 5.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.12 g;

czwartek 2024-11-07	Jadłospis dla diety: 3 DP Bezmleczna	
Płatki jaglane 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),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Buraczki wiórki z natką i olejem 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]: 1941.94 kcal; Białko ogółem: 74.64 g; Tłuszcz: 59.32 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 12.78 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; suma cukrów prostych: 65.70 g; Sól: 5.75 g; Błonnik pokarmowy: 37.96 g;

czwartek 2024-11-07	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),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka Colesław 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 30g (GLU, SOJ), Serek Almette 40g (MLE), 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]: 1913.44 kcal; Białko ogółem: 76.03 g; Tłuszcz: 69.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.90 g; Węglowodany ogółem: 267.81 g; suma cukrów prostych: 36.51 g; Sól: 6.66 g; Błonnik pokarmowy: 45.93 g;

czwartek 2024-11-07	Jadłospis dla diety: 3 DP dzieci 13-36-mscy	
Płatki jaglane na mleku 200ml (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),	Brokułowa z ziemniakami 200ml (GLU, SEL), Pieczeń rzymska 50g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 100g, Buraczki wiórki z natką i olejem 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), 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]: 1366.13 kcal; Białko ogółem: 49.30 g; Tłuszcz: 44.06 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.05 g; Węglowodany ogółem: 202.64 g; suma cukrów prostych: 72.02 g; Sól: 2.12 g; Błonnik pokarmowy: 19.40 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 2024-11-08 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 pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 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), Ser topiony 50g (MLE), Roszponka 20g, Rzodkiewka 80g, Herbata (cukier 10g) 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml (ginekologia, położnictwo)	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2157.71 kcal; Białko ogółem: 77.83 g; Tłuszcz: 80.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 297.68 g; suma cukrów prostych: 93.06 g; Sól: 7.30 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g;

piątek 2024-11-08	Jadłospis dla diety: 3 DP lekkostr., wrz., wysbiak., wiatr., 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),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Mix салат z sosem vinegret 40g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Twaróg 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]: 2127.60 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz: 72.84 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 294.19 g; suma cukrów prostych: 90.97 g; Sól: 5.41 g; Błonnik pokarmowy: 23.52 g;

piątek 2024-11-08	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),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Mix салат 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, 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]: 2059.50 kcal; Białko ogółem: 64.31 g; Tłuszcz: 81.29 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.76 g; Węglowodany ogółem: 283.75 g; suma cukrów prostych: 73.88 g; Sól: 6.04 g; Błonnik pokarmowy: 36.73 g;

piątek 2024-11-08	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 pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 130g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 20g, Rzodkiewka 80g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	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 sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2033.61 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 74.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.82 g; Węglowodany ogółem: 274.61 g; suma cukrów prostych: 43.85 g; Sól: 7.49 g; Błonnik pokarmowy: 43.38 g;

piątek 2024-11-08	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),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 200ml (GLU, SEL), Pulpet z dorsza 90g (GLU, JAJ, RYB, SEL), Sos koperkowy 80g (GLU, SEL), Ziemniaki 100g, Mix салат z sosem vinegret 20g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 10g) 200ml,	Bułka wrocławska 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g 1szt (MLE), Twaróg 40g (MLE), Roszponka 10g, Cukinia pieczona 40g, Herbata (cukier 10g) 200ml,
II Śniadanie: Śliwka (50g) 2szt,	Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1464.10 kcal; Białko ogółem: 53.11 g; Tłuszcz: 55.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.30 g; Węglowodany ogółem: 195.64 g; suma cukrów prostych: 78.46 g; Sól: 2.58 g; Błonnik pokarmowy: 17.06 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

.....