

Specjalistyczny Szpital im. Ks. Biskupa Józefa Nathana w Branicach Jadłospis 08.01.2024 - 14.01.2024

DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
08.01.2024 - poniedziałek	podstawowa	Wart. energ.: 2230,4[kcal] Białko ogółem: 112,2[g] Węglowodany: 318,7 [g] Cukry: 72,4[g] Błonnik: 30,1[g] Tłuszcze: 52,7 [g] Kw. tł. nasyc.: 20,6 [g] Sól: 3,8 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Jajko 1 [szt] (3) Pomidor 60 [g] Sałata 10 [g] Dżem 40 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1, 7) Ryż na mleku 300 [ml] (7)	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 [ml] (9) Pieczeń rzymska duszona 80 [g] (1,3) Marchewka z groszkiem 100 [g] (1) Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Blok z indyka 40 [g] (1,6) Ogórek zielony 60 [g] Pestki dyni 10 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Mus owocowy 100 [g]
	łatwostrawna	Wart. energ.: 2087,8 [kcal] Białko ogółem: 101,5 [g] Węglowodany: 323,3 [g] Cukry: 72,4 [g] Błonnik: 31,1 [g] Tłuszcze: 52,6 [g] Kw. tł. nasyc.: 19,5 [g] Sól: 3,4 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Jajko 1 [szt] (3) Pomidor 60 [g] Sałata 10 [g] Dżem 40 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1, 7) Ryż na mleku 300 [ml] (7)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 [ml] (9) Pieczeń rzymska duszona 80 [g] (1,3) Sos potrawkowy 80 [g] Marchewka oprószana 100 [g] (1) Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Blok z indyka 40 [g] (1,6) Ogórek zielony 60 [g] Pestki dyni 10 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Mus owocowy 100 [g]
	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wart. energ.: 2114,8 [kcal] Białko ogółem: 104,5 [g] Węglowodany: 329,3 [g] Cukry: 74,4 [g] Błonnik: 28,4 [g] Tłuszcze: 48,6 [g] Kw. tł. nasyc.: 19,8 [g] Sól: 3,4 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Szywna wieprzowa 40 [g] (1,6) Pomidor 60 [g] Sałata 10 [g] Dżem 40 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1, 7) Ryż na mleku 300 [ml] (7)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 [ml] (9) Pieczeń rzymska duszona 80 [g] (1,3) Sos potrawkowy 80 [g] Marchewka oprószana 100 [g] (1) Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Blok z indyka 40 [g] (1,6) Ogórek zielony 60 [g] Pestki dyni 10 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Mus owocowy 100 [g]
	łatwostrawna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wart. energ.: 2178,8 [kcal] Białko ogółem: 108,5 [g] Węglowodany: 301,2 [g] Cukry: 40,5 [g] Błonnik: 36,2 [g] Tłuszcze: 52,6 [g] Kw. tł. nasyc.: 20,4 [g] Sól: 3,6 [g]	Chleb razowy 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Jajko 1 [szt] (3) Pomidor 60 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa bez cukru 200 [ml] (1, 7) Ryż na mleku 300 [ml] (7) II śniadanie: kisiel bez cukru 200 [ml]	Zupa selerowa z ziemniakami 300 [ml] (9) Pieczeń rzymska duszona 80 [g] (1,3) Sos potrawkowy 80 [g] Marchewka oprószana 100 [g] (1) Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 [ml]	Chleb razowy 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Blok z indyka 40 [g] (1,6) Ogórek zielony 60 [g] Pestki dyni 10 [g] Herbata bez cukru, z cytryną 200 [ml]	Mus owocowy 100 [g]
DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
09.01.2024 - wtorek	podstawowa	Wart. energ.: 2342,6 [kcal] Białko ogółem: 116,1 [g] Węglowodany: 357,2 [g] Cukry: 70,1 [g] Błonnik: 26,3 [g] Tłuszcze: 70,1 [g] Kw. tł. nasyc.: 23,4 [g] Sól: 4,1 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Kiełbasa krakowska sucha 40 [g] (1,6) Papryka 60 [g] Rukola 10 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7) Płatki owsiane na mleku 300 [ml] (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 [ml] (7,9) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 180 [g] (80g wątróbki dr, 100g sosu) Sał. z ogórka kiszzonego 100 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Winerki cielęce na gorąco 80 [g] (1,6) Pomidor 60 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Herbatniki maślane 16 [g]
	łatwostrawna	Wart. energ.: 2212,2 [kcal] Białko ogółem: 108,2 [g] Węglowodany: 336,2 [g] Cukry: 60,8 [g] Błonnik: 25,4 [g] Tłuszcze: 60,2 [g] Kw. tł. nasyc.: 18,4 [g] Sól: 3,6 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Kiełbasa krakowska sucha 40 [g] (1,6) Papryka 60 [g] Rukola 10 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7) Płatki owsiane na mleku 300 [ml] (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 [ml] (7,9) Pulpet wieprzowy gotowany 80 [g] (1,3) Sos pietruszkowy 80 [g] (1) Kalafior na parze 100 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Winerki cielęce na gorąco 80 [g] (1,6) Pomidor 60 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Herbatniki maślane 16 [g]
	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wart. energ.: 2200,8 [kcal] Białko ogółem: 90,2 [g] Węglowodany: 326,2 [g] Cukry: 56,7 [g] Błonnik: 25,4 [g] Tłuszcze: 52,1 [g] Kw. tł. nasyc.: 16,7 [g] Sól: 3,7 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Kiełbasa krakowska sucha 40 [g] (1,6) Papryka 60 [g] Rukola 10 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 [ml] (7,9) Pulpet wieprzowy gotowany 80 [g] (1,3) Sos pietruszkowy 80 [g] (1) Kalafior na parze 100 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Winerki cielęce na gorąco 80 [g] (1,6) Pomidor 60 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Herbatniki maślane 16 [g]

Specjalistyczny Szpital im. Ks. Biskupa Józefa Nathana w Branicach Jadłospis 08.01.2024 - 14.01.2024

DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
10.01.2024 - środa	łatwostrawna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wart. energ.: 2310,8 [kcal] Białko ogółem: 112,2 [g] Węglowodany: 280,2 [g] Cukry: 34,6 [g] Błonnik: 34,4 [g] Tłuszcze: 63,2 [g] Kw. tł. nasyc.: 23,1 [g] Sól: 3,4 [g]	Płatki owsiane na mleku 300 [ml] (1,7) Chleb razowy 105g (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Kiełbasa krakowska sucha 40 [g] (1,6) Papryka 60 [g] Rukola 10 [g] Kawa zbożowa bez cukru 200 [ml] (1,7) Płatki owsiane na mleku 300 [ml] (1,7) II ŚNIADANIE: budyń na mleku bez cukru 200ml] (7)	Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml] Zupa pomidorowa z makaronem 300 [ml] (7,9) Pulpet wieprzowy gotowany 80 [g] (1,3) Sos pietruszkowy 80 [g] (1) Kalafor na parze 100 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 [ml]	Chleb razowy 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Winerki cięte na gorąco 80 [g] (1,6) Pomidor 60 [g] Herbata bez cukru, z cytryną 200 [ml]	Jogurt naturalny 150 [g]
	podstawowa	Wart. energ.: 2483,6 [kcal] Białko ogółem: 98,4 [g] Węglowodany: 357,1 [g] Cukry: 85,9 [g] Błonnik: 24,5 [g] Tłuszcze: 78,3 [g] Kw. tł. nasyc.: 18,3 [g] Sól: 4,1 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Imperiał z rzodkiewką 60 [g] (1,6) Sałata 10 [g] Dżem 40 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7) Kasza kukurydziana na mleku 300 [ml] (7)	Zupa ryżowa 300 [ml] (9) Gulasz wołowy duszony 170 [g] (70g mięsa wołowego, 100g sosu) (1) Sałatka z buraczków 100 [g] Kasza jęczmienna na sypko 210 [g] (1) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Ogonówka wp 40 [g] (1,6) Kalarepa 15 [g] Sałata 10 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Baton owocowy 16 [g]
	łatwostrawna	Wart. energ.: 2386,3 [kcal] Białko ogółem: 101,4 [g] Węglowodany: 346,2 [g] Cukry: 60,9 [g] Błonnik: 32,5 [g] Tłuszcze: 76,3 [g] Kw. tł. nasyc.: 20,7 [g] Sól: 4,0 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Imperiał z rzodkiewką 60 [g] (1,6) Sałata 10 [g] Dżem 40 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7) Kasza kukurydziana na mleku 300 [ml] (7)	Zupa ryżowa 300 [ml] (9) Gulasz wołowy duszony 170 [g] (70g mięsa wołowego, 100g sosu) (1) Sałatka z buraczków dietetyczna 100 [g] Kasza jęczmienna na sypko 210 [g] (1) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Ogonówka wp 40 [g] (1,6) Kalarepa 15 [g] Sałata 10 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Baton owocowy 16 [g]
	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wart. energ.: 2403,7 [kcal] Białko ogółem: 114,1 [g] Węglowodany: 301,1 [g] Cukry: 62,2 [g] Błonnik: 33,8 [g] Tłuszcze: 68,4 [g] Kw. tł. nasyc.: 17,4 [g] Sól: 4,3 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Imperiał z rzodkiewką 60 [g] (1,6) Sałata 10 [g] Dżem 40 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7) Kasza kukurydziana na mleku 300 [ml] (7)	Zupa ryżowa 300 [ml] (9) Gulasz wołowy duszony 170 [g] (70g mięsa wołowego, 100g sosu) (1) Sałatka z buraczków dietetyczna 100 [g] Kasza jęczmienna na sypko 210 [g] (1) Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Ogonówka wp 40 [g] (1,6) Kalarepa 15 [g] Sałata 10 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Baton owocowy 16 [g]
	łatwostrawna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wart. energ.: 2403,7 [kcal] Białko ogółem: 114,1 [g] Węglowodany: 308,7 [g] Cukry: 56,7 [g] Błonnik: 38,5 [g] Tłuszcze: 71,3 [g] Kw. tł. nasyc.: 20,1 [g] Sól: 4,0 [g]	Chleb razowy 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Imperiał z rzodkiewką 60 [g] (1,6) Sałata 10 [g] Kawa zbożowa bez cukru 200 [ml] (1,7) Kasza kukurydziana na mleku 300 [ml] (7) II śniadanie: papryka 30 [g]	Zupa ryżowa 300 [ml] (9) Gulasz wołowy duszony 170 [g] (70g mięsa wołowego, 100g sosu) (1) Sałatka z buraczków dietetyczna 100 [g] Kasza jęczmienna na sypko 210 [g] (1) Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 [ml]	Chleb razowy 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Ogonówka wp 40 [g] (1,6) Kalarepa 15 [g] Sałata 10 [g] Herbata bez cukru, z cytryną 200 [ml]	Baton owocowy 16 [g]
DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
11.01.2024 - czwartek	podstawowa	Wart. energ.: 2320,6 [kcal] Białko ogółem: 83,8 [g] Węglowodany: 326,1 [g] Cukry: 61,1 [g] Błonnik: 29,5 [g] Tłuszcze: 85,6 [g] Kw. tł. nasyc.: 21,3 [g] Sól: 4,4 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Połędwica sopocka 40 [g] (1,6) Ogórek zielony 60 [g] Rozpunka 5 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7) Makaron na mleku 300 [ml] (1,7)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 [ml] (7,9) Gołąbki tradycyjne z mięsem i ryżem 180 [g] Sos pomidorowy 80 [g] (1) Jabłko 100 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 75 [g] (3,10) Pomidor 60 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Serek wiejski 150 [ml] (7)
	łatwostrawna	Wart. energ.: 2360,1 [kcal] Białko ogółem: 113,0 [g] Węglowodany: 318,6 [g] Cukry: 60,8 [g] Błonnik: 26,6 [g] Tłuszcze: 80,8 [g] Kw. tł. nasyc.: 19,6 [g] Sól: 4,2 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Połędwica sopocka 40 [g] (1,6) Ogórek zielony 60 [g] Rozpunka 5 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 [ml] (7,9) Risotto z sosem pomidorowym 350 [g] (1) Brokuł na parze 100 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 75 [g] (3,10) Pomidor 60 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Serek wiejski 150 [ml] (7)

Specjalistyczny Szpital im. Ks. Biskupa Józefa Nathana w Branicach Jadłospis 08.01.2024 - 14.01.2024

			Makaron na mleku 300 [ml] (1,7)			
	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wart. energ.: 2251,1 [kcal] Białko ogółem: 106,2 [g] Węglowodany: 323,3 [g] Cukry: 58,6 [g] Błonnik: 27,4 [g] Tłuszcze: 73,6 [g] Kw. tł. nasyc.: 21,6 [g] Sól: 4,2 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Połędwica sopocka 40 [g] (1,6) Ogórek zielony 60 [g] Rozpunka 5 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7) Makaron na mleku 300 [ml] (1,7)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 [ml] (7,9) Risotto z sosem pomidorowym 350 [g] (1) Sos pomidorowy 80 [g] (1) Brokuł na parze 100 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Pasta z białek jaj z natką pietruszki 75 [g] (3,10) Pomidor 60 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Serek wiejski 150 [ml] (7)
	łatwostrawna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wart. energ.: 2225,1 [kcal] Białko ogółem: 67,3 [g] Węglowodany: 342,0 [g] Cukry: 66,1 [g] Błonnik: 33,1 [g] Tłuszcze: 96,5 [g] Kw. tł. nasyc.: 31,7 [g] Sól: 4,0 [g]	Chleb razowy 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Połędwica sopocka 40 [g] (1,6) Ogórek zielony 60 [g] Rozpunka 5 [g] Kawa zbożowa bez cukru 200 [ml] (1,7) Makaron na mleku 300 [ml] (1,7) II śniadanie: kisiel bez cukru 200 [ml]	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 [ml] (7,9) Risotto z sosem pomidorowym 350 [g] (1) Sos pomidorowy 80 [g] (1) Brokuł na parze 100 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 [ml]	Chleb razowy 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 75 [g] (3,10) Pomidor 60 [g] Herbata bez cukru i cytryną 200 [ml]	Serek wiejski 150 [ml] (7)
DATA	DIETA	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
12.01.2024 - piątek	podstawowa	Wart. energ.: 2331,2 [kcal] Białko ogółem: 107,1 [g] Węglowodany: 361,4 [g] Cukry: 60,2 [g] Błonnik: 30,2 [g] Tłuszcze: 76,1 [g] Kw. tł. nasyc.: 23,6 [g] Sól: 4,6 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Rogal 1 [szt] (1,7) Ser topiony 50 [g] (7) Dżem 40 [g] Pomidor 60 [g] Sałata 10 [g] Kakao z cukrem 200 [ml] (1,7) Zacierka na mleku 300 [ml] (1,7)	Zupa grochowa z ziemniakami 300 [ml] (9) Filet z miruny panierowany smażony z sosem greckim 200 [g] (100g ryby, 100g sosu) (1,3,4,9) Rozpunka 30 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Imperiał z rzodkiewką 60 [g] (7) Papryka 60 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Jogurt naturalny 150 [ml] (7)
	łatwostrawna	Wart. energ.: 2210,2 [kcal] Białko ogółem: 102,1 [g] Węglowodany: 343,1 [g] Cukry: 52,3 [g] Błonnik: 30,2 [g] Tłuszcze: 73,2 [g] Kw. tł. nasyc.: 21,6 [g] Sól: 4,1 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Rogal 1 [szt] (1,7) Ser topiony 50 [g] (7) Dżem 40 [g] Pomidor 60 [g] Sałata 10 [g] Kakao z cukrem 200 [ml] (1,7) Zacierka na mleku 300 [ml] (1,7)	Zupa jarzynowa 300 [ml] (7,9) Filet z miruny duszony z sosem greckim 180 [g] (80g ryby, 100g sosu) (1,4,9) Rozpunka 30 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Imperiał z rzodkiewką 60 [g] (7) Papryka 60 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Jogurt naturalny 150 [ml] (7)
	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wart. energ.: 2182,3 [kcal] Białko ogółem: 108,4 [g] Węglowodany: 326,1 [g] Cukry: 54,1 [g] Błonnik: 28,3 [g] Tłuszcze: 60,2 [g] Kw. tł. nasyc.: 19,6 [g] Sól: 4,0 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Rogal 1 [szt] (1,7) Ser topiony 50 [g] (7) Dżem 40 [g] Pomidor 60 [g] Sałata 10 [g] Kakao z cukrem 200 [ml] (1,7) Zacierka na mleku 300 [ml] (1,7)	Zupa jarzynowa 300 [ml] (7,9) Filet z miruny duszony z sosem greckim 180 [g] (80g ryby, 100g sosu) (1,4,9) Rozpunka 30 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Imperiał z natką pietruszki 60 [g] (7) Papryka 60 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Jogurt naturalny 150 [ml] (7)
	łatwostrawna z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Wart. energ.: 2210,2 [kcal] Białko ogółem: 121,2 [g] Węglowodany: 280,3 [g] Cukry: 45,1 [g] Błonnik: 35,4 [g] Tłuszcze: 58,6 [g] Kw. tł. nasyc.: 23,6 [g] Sól: 4,1 [g]	Chleb razowy 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Ser topiony 50 [g] (7) Pomidor 60 [g] Sałata 10 [g] Kakao bez cukru 200 [ml] (1,7) Zacierka na mleku 300 [ml] (1,7) II śniadanie: budyń na mleku bez cukru 200 [ml] (7)	Zupa jarzynowa 300 [ml] (7,9) Filet z miruny duszony z sosem greckim 180 [g] (80g ryby, 100g sosu) (1,4,9) Rozpunka 30 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 [ml]	Chleb razowy 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Imperiał z rzodkiewką 60 [g] (7) Papryka 60 [g] Herbata bez cukru, z cytryną 200 [ml]	Jogurt naturalny 150 [ml] (7)
	DATA	DIETA		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA

Specjalistyczny Szpital im. Ks. Biskupa Józefa Nathana w Branicach Jadłospis 08.01.2024 - 14.01.2024

13.01.2024 - sobota	podstawowa	Wart. energ.: 2060,8 [kcal] Białko ogółem: 100,2 [g] Węglowodany: 263,4 [g] Cukry: 48,8 [g] Błonnik: 26,4 [g] Tłuszcze: 61,6 [g] Kw. tł. nasyc.: 21,7 [g] Sól: 3,8 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Paszтет dr. zapiekany 60 [g] (1,6,7) Pomidor 60 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7)	Zupa krupnik 300 [ml] (1,9) Makaron z serem na słodko 250 [g] (1,7) Sur. z marchewki 100 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Kiełbasa śląska na gorąco 80 [g] (1,6) Ogórek zielony 60 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Banan 200 [g]
	łatwostrawna	Wart. energ.: 2060,8 [kcal] Białko ogółem: 100,2 [g] Węglowodany: 263,4 [g] Cukry: 48,8 [g] Błonnik: 26,4 [g] Tłuszcze: 61,6 [g] Kw. tł. nasyc.: 21,7 [g] Sól: 3,8 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Paszтет dr. zapiekany 60 [g] (1,6,7) Pomidor 60 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7)	Zupa krupnik 300 [ml] (1,9) Makaron z serem na słodko 250 [g] (1,7) Sur. z marchewki 100 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Kiełbasa śląska na gorąco 80 [g] (1,6) Ogórek zielony 60 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Banan 200 [g]
	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wart. energ.: 2060,8 [kcal] Białko ogółem: 98,3 [g] Węglowodany: 259,4 [g] Cukry: 47,4 [g] Błonnik: 24,4 [g] Tłuszcze: 36,2 [g] Kw. tł. nasyc.: 20,3 [g] Sól: 3,6 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Blok z indyka 40 [g] (1,6) Pomidor 60 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7)	Zupa krupnik 300 [ml] (1,9) Makaron z serem na słodko 250 [g] (1,7) Sur. z marchewki 100 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Kiełbasa śląska na gorąco 80 [g] (1,6) Ogórek zielony 60 [g] Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Banan 200 [g]
	łatwostrawna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wart. energ.: 2081,7 [kcal] Białko ogółem: 104,7 [g] Węglowodany: 240,1 [g] Cukry: 42,1 [g] Błonnik: 28,9 [g] Tłuszcze: 33,2 [g] Kw. tł. nasyc.: 21,3 [g] Sól: 3,4 [g]	Chleb razowy 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Paszтет dr. zapiekany 60 [g] (1,6,7) Pomidor 60 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa bez cukru 200 [ml] (1,7) II śniadanie: papryka 30 [g]	Zupa krupnik 300 [ml] (1,9) Makaron z serem 250 [g] (1,7) Sur. z marchewki 100 [g] Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 [ml]	Chleb razowy 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Kiełbasa śląska na gorąco 80 [g] (1,6) Ogórek zielony 60 [g] Herbata bez cukru, z cytryną 200 [ml]	baton owocowy 150 [g]
DATA	DIETA		ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY
14.01.2024 - niedziela	podstawowa	Wart. energ.: 2139,8 [kcal] Białko ogółem: 100,7 [g] Węglowodany: 286,4 [g] Cukry: 54,7 [g] Błonnik: 29,5 [g] Tłuszcze: 86,2 [g] Kw. tł. nasyc.: 28,7 [g] Sól: 4,0 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Szynka wiejska 40 [g] (1,6) Papryka 60 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7)	Zupa grysikowa 300 [ml] (1,9) Pieczeń wp duszona 80 [g] Sos pieczeniowy 80 [g] (1) Sur. z kapusty pekińskiej 100 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Ser żółty 40 [g] (7) Pomidor 60 [g] Rukola 10 [g] (10) Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Herbatniki maślane 16 [g] (1,7)
	łatwostrawna	Wart. energ.: 2139,8 [kcal] Białko ogółem: 100,7 [g] Węglowodany: 286,4 [g] Cukry: 54,7 [g] Błonnik: 29,5 [g] Tłuszcze: 86,2 [g] Kw. tł. nasyc.: 28,7 [g] Sól: 4,0 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Szynka wiejska 40 [g] (1,6) Papryka 60 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7)	Zupa grysikowa 300 [ml] (1,9) Pieczeń wp duszona 80 [g] Sos pieczeniowy 80 [g] (1) Sur. z kapusty pekińskiej 100 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Ser topiony 50 [g] (7) Pomidor 60 [g] Rukola 10 [g] (10) Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Herbatniki maślane 16 [g] (1,7)
	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Wart. energ.: 2082,3 [kcal] Białko ogółem: 100,7 [g] Węglowodany: 267,3 [g] Cukry: 53,1 [g] Błonnik: 26,5 [g] Tłuszcze: 71,3 [g] Kw. tł. nasyc.: 23,6 [g] Sól: 3,8 [g]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Szynka wiejska 40 [g] (1,6) Papryka 60 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa z cukrem 200 [ml] (1,7)	Zupa grysikowa 300 [ml] (1,9) Pieczeń wp duszona 80 [g] Sos pieczeniowy 80 [g] (1) Sur. z kapusty pekińskiej 100 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki z cukrem 200 [ml]	Chleb pszenny 105 [g] (1) Masło ekstra 10 [g] (7) Ser topiony 50 [g] (7) Pomidor 60 [g] Rukola 10 [g] (10) Herbata z cukrem i cytryną 200 [ml]	Herbatniki maślane 16 [g] (1,7)
	łatwostrawna z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wart. energ.: 2118,1 [kcal] Białko ogółem: 104,1 [g] Węglowodany: 231,3 [g] Cukry: 48,1 [g] Błonnik: 27,9 [g] Tłuszcze: 70,1 [g] Kw. tł. nasyc.: 25,4 [g] Sól: 3,7 [g]	Chleb razowy 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Szynka wiejska 40 [g] (1,6) Papryka 60 [g] Sałata 10 [g] Kawa zbożowa bez cukru 200 [ml] (1,7) II śniadanie: papryka 30 [g]	Zupa grysikowa 300 [ml] (1,9) Pieczeń wp duszona 80 [g] Sos pieczeniowy 80 [g] (1) Sur. z kapusty pekińskiej 100 [g] Ziemniaki z koperkiem 200 [g] Kompot z czarnej porzeczki bez cukru 200 [ml]	Chleb razowy 105 [g] (1) Masło ekstra 15 [g] (7) Ser topiony 50 [g] (7) Pomidor 60 [g] Rukola 10 [g] (10) Herbata bez cukru, z cytryną 200 [ml]	baton owocowy 16 [g]