

# JADŁOSPIS DLA SZPITALA W BIŁGORAJU 16-22.10.2023

**16.10.2023 poniedziałek**

|              | <b>Dieta łatwostrawna</b>   | <b>Dieta łatwostrawna karmiące, ciężarne, dzieci</b>   | <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |
|--------------|---|--|---|
| I ŚNIADANIE  | Kasza kukurydziana na mleku 400ml (7)<br>bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>twarożek z zieleciną 50g (7)<br>herbata 250ml  | Kasza kukurydziana na mleku 400ml (7)<br>bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>twarożek z zieleciną 50g (7)<br>herbata 250ml                         | Kasza kukurydziana na mleku 400ml (7)<br>chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>twarożek z zieleciną 50g (7)<br>herbata b/cukru 250ml   |
| II ŚNIADANIE |   |  |   |
| OBIAD        | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,9)<br>Kasza jęczmienna 200g (1)<br>Gulasz z szynki duszony 130g (1)<br>surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g<br>herbata owocowa 250ml | Zupa z cukinii 400ml (1,9)<br>Kasza jęczmienna 200g (1)<br>Gulasz z szynki duszony 130g (1)<br>marchew gotowana z masłem i natką 120g (7)<br>herbata owocowa 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400ml (1,9)<br>Kasza jęczmienna 200g (1)<br>Gulasz z szynki duszony 130g (1)<br>surówka z marchwi i jabłka z olejem rzepakowym 120g<br>herbata owocowa b/cukru 250ml |
| PODWIECZOREK |   | Ciasto drożdżowe 100g (1,3)<br>kawa mleczna 250ml (1,7)  | Jabłko 1szt   |
| KOLACJA      | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>wędlina drobiowa 50g (1,6,9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml  | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>wędlina drobiowa 50g (1,6,9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml                                   | chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>wędlina drobiowa 50g (1,6,9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml   |
| II KOLACJA   |   |  | chleb razowy 50g (1)<br>masło roślinne 5g<br>jaja 1szt (3)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml   |

|                            | <b>Dieta lekkostrawna</b> |       |         |              | <b>Dieta lekkostrawna dzieci, karmiące, ciężarne</b> |       |         |              |              | <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> |       |         |              |            |              |
|----------------------------|---------------------------|-------|---------|--------------|--|-------|---------|--------------|--------------|---|-------|---------|--------------|------------|--------------|
|                            | śniadanie                 | obiad | kolacja | suma         | śniadanie  | obiad | kolacja | podwieczorek | suma         | śniadanie   | obiad | kolacja | podwieczorek | II kolacja | suma         |
| Energia [kcal]             | 720                       | 854   | 379     | <b>1 953</b> | 720  | 914   | 379     | 416          | <b>2 429</b> | 337   | 826   | 329     | 69           | 198        | <b>1 759</b> |
| Białko ogółem [g]          | 38,8                      | 27,9  | 15,7    | <b>82</b>    | 38,8   | 26,8  | 15,7    | 20           | <b>101</b>   | 16,7  | 27,9  | 15,4    | 0,6          | 8,3        | <b>69</b>    |
| Tłuszcz [g]                | 11,6                      | 41,2  | 9,9     | <b>63</b>    | 11,6   | 49    | 9,9     | 15           | <b>86</b>    | 9,1   | 41,5  | 9,6     | 0,6          | 8,2        | <b>69</b>    |
| Węglowodany ogółem [g]     | 116                       | 106,4 | 61,6    | <b>284</b>   | 116  | 104,5 | 61,6    | 143          | <b>425</b>   | 55,6  | 99,5  | 53,9    | 18,2         | 27,2       | <b>254</b>   |
| Sód [mg]                   | 737                       | 1 369 | 709     | <b>2 815</b> | 737  | 1 369 | 709     | 371          | <b>3 186</b> | 488   | 1 375 | 773     | 3            | 290        | <b>2 929</b> |
| kw.tł. nasycone ogółem [g] | 3,65                      | 8,99  | 2,98    | <b>16</b>    | 3,66   | 12,44 | 2,98    | 3,7          | <b>23</b>    | 2,75  | 8,99  | 2,86    | 0,06         | 2,48       | <b>17</b>    |
| Błonnik pokarmowy [g]      | 2,7                       | 13,5  | 5,5     | <b>22</b>    | 2,7  | 12    | 5,5     | 1,5          | <b>22</b>    | 9,1   | 13,5  | 9,1     | 3            | 4,6        | <b>39</b>    |

1- gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-tubin 14- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

# JADŁOSPIS DLA SZPITALA W BIŁGORAJU 16-22.10.2023

**17.10.2023 wtorek**

|              | <b>Dieta łatwostrawna</b>   | <b>Dieta łatwostrawna karmiące, ciężarne, dzieci</b>  | <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>  |
|--------------|---|---|--|
| I ŚNIADANIE  | ryż na mleku 400ml (7)<br>bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>szynka drobiowa 50g(1,6, 9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml | ryż na mleku 400ml (7)<br>bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>szynka drobiowa 50g(1,6, 9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml | ryż na mleku 400ml (7)<br>chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>szynka drobiowa 50g(1,6, 9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml |
| II ŚNIADANIE |   |   |  |
| OBIAD        | Krupnik jaglany 400ml (9)<br>Ziemniaki 200g<br>Zraz wieprzowy mielony pieczony 100g (1,3)<br>Sałata z jogurtem 50g(7)<br>herbata owocowa 250ml            | Krupnik jaglany 400ml (9)<br>Ziemniaki 200g<br>Zraz wieprzowy mielony pieczony 100g (1,3)<br>Sałata z jogurtem 50g(7)<br>herbata owocowa 250ml            | Krupnik jaglany 400ml (9)<br>Ziemniaki 200g<br>Zraz wieprzowy mielony pieczony 100g (1,3)<br>Sałata z jogurtem 50g(7)<br>herbata owocowa b/cukru 250ml           |
| PODWIECZOREK |   | karmiące, ciężarne: budyń 200g(7)<br>dzieci: jogurt owocowy 1szt (7)  | Jabłko 1szt  |
| KOLACJA      | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>pasta z mięsa i warzyw 80g (9)<br>herbata 250ml   | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>ser żółty 50g (7)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml                                      | chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>pasta z mięsa i warzyw 80g (9)<br>herbata b/cukru 250ml   |
| II KOLACJA   |   |   | chleb razowy 50g (1)<br>masło roślinne 5g<br>ser żółty 30g (7)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml  |

|                            | <b>Dieta lekkostrawna</b> |       |         |              | <b>Dieta lekkostrawna dzieci, karmiące, ciężarne</b> |       |         |              |              | <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> |       |         |              |            |               |
|----------------------------|---------------------------|-------|---------|--------------|--|-------|---------|--------------|--------------|---|-------|---------|--------------|------------|---------------|
|                            | śniadanie                 | obiad | kolacja | suma         | śniadanie  | obiad | kolacja | podwieczorek | suma         | śniadanie   | obiad | kolacja | podwieczorek | II kolacja | suma          |
| Energia [kcal]             | 703                       | 843   | 482     | <b>2 029</b> | 703  | 755   | 555     | 126          | <b>2 139</b> | 604   | 727   | 557     | 69           | 244        | <b>2 201</b>  |
| Białko ogółem [g]          | 36,8                      | 30,5  | 15,1    | <b>82,4</b>  | 36,8   | 30,5  | 20,5    | 12,5         | <b>100</b>   | 35,2  | 30,5  | 26,5    | 0,6          | 11,0       | <b>103,9</b>  |
| Tłuszcz [g]                | 11,0                      | 39,1  | 15,0    | <b>65,1</b>  | 11   | 29,1  | 21,6    | 0,3          | <b>62</b>    | 9,2   | 29,1  | 29,3    | 0,6          | 12,3       | <b>80,5</b>   |
| Węglowodany ogółem [g]     | 114,9                     | 102,9 | 76,9    | <b>294,8</b> | 114,9  | 102,9 | 73,4    | 17,9         | <b>309</b>   | 103,2   | 95,9  | 57,4    | 18,2         | 26,9       | <b>301,6</b>  |
| Sód [mg]                   | 1 017                     | 1 482 | 841     | <b>3 340</b> | 1 017  | 1 482 | 768     | 70           | <b>3 337</b> | 1 009   | 1 482 | 1 120   | 3            | 406        | <b>4 019</b>  |
| kw.tł. nasycone ogółem [g] | 2,76                      | 7,09  | 4,25    | <b>14,10</b> | 2,76   | 6,38  | 10,07   | 0,19         | <b>19</b>    | 2,179   | 6,375 | 12,567  | 0,060        | 5,838      | <b>27,019</b> |
| Błonnik pokarmowy [g]      | 2,6                       | 10,4  | 6,0     | <b>18,9</b>  | 2,6  | 10,4  | 4,4     | 0            | <b>17</b>    | 9,8   | 10,4  | 10,6    | 3,0          | 4,6        | <b>38,4</b>   |

1- gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sesam 12-dwutlenek siarki 13-tubin 14- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

# JADŁOSPIS DLA SZPITALA W BIŁGORAJU 16-22.10.2023

18.10.2023 środa

|              | Dieta łatwostrawna  | Dieta łatwostrawna karmiące, ciężarne, dzieci   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   |
|--------------|---|---|--|
| I ŚNIADANIE  | płatki owsiane na mleku 400ml (1,7)<br>Bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>marmolada 50g<br>owoc 1szt<br>herbata 250ml  | płatki owsiane na mleku 400ml (1,7)<br>Bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>marmolada 50g<br>owoc 1szt<br>herbata 250ml<br>o. ginekologiczny: mleko 250ml (7)                      | płatki owsiane na mleku 400ml (1,7)<br>chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>ser żółty 50g (7)<br>ogórek świeży 50g<br>herbata b/cukru 250ml  |
| II ŚNIADANIE |   |   |  |
| OBIAD        | Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)<br>ryż 200g<br>Pulpet wieprzowy pieczony 100g (1,3) w sosie pomidorowym 100g (1,7)<br>surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 120g<br>herbata owocowa 250ml | Zupa dyniowa z koperkiem 400ml (1,7,9)<br>ryż 200g<br>Pulpet wieprzowy pieczony 100g (1,3) w sosie pomidorowym 100g (1,7)<br>Marchewka gotowana z masłem i natką 120g(7)<br>herbata owocowa 250ml | Zupa jarzynowa 400ml (1,7,9)<br>Kasza gryczana 200g<br>Pulpet wieprzowy pieczony 100g (1,3) w sosie pomidorowym 100g (1,7)<br>surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 120g<br>herbata owocowa b/cukru 250ml |
| PODWIECZOREK |   | karmiące, ciężarne :jogurt naturalny 1szt (7)<br>dzieci: jogurt owocowy 1szt (7)  | Jabłko 1szt  |
| KOLACJA      | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>pasta z jaj 80g (3)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml  | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>pasta z jaj 80g (3)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml  | chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>pasta z jaj 80g (3)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml  |
| II KOLACJA   |   |   | chleb razowy 50g (1)<br>masło roślinne 5g<br>twaróg 30g (7)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml   |

|                            | Dieta lekkostrawna |       |         |              | Dieta lekkostrawna dzieci, karmiące, ciężarne |       |         |              |              | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |       |         |              |            |              |
|----------------------------|--------------------|-------|---------|--------------|---|-------|---------|--------------|--------------|--|-------|---------|--------------|------------|--------------|
|                            | śniadanie          | obiad | kolacja | suma         | śniadanie                                     | obiad | kolacja | podwieczorek | suma         | śniadanie  | obiad | kolacja | podwieczorek | II kolacja | suma         |
| Energia [kcal]             | 814                | 768   | 537     | <b>2 119</b> | 814   | 827   | 537     | 90           | <b>2 268</b> | 744  | 740   | 436     | 69           | 159        | <b>2 147</b> |
| Białko ogółem [g]          | 30,7               | 32    | 13,7    | <b>76</b>    | 30,7  | 31,3  | 13,7    | 6,5          | <b>82</b>    | 40,8   | 32,0  | 12,6    | 0,6          | 9,7        | <b>95,7</b>  |
| Tłuszcz [g]                | 12,8               | 25    | 22,4    | <b>60</b>    | 12,8  | 28,8  | 22,4    | 3            | <b>67</b>    | 24,4   | 25,0  | 22,7    | 0,6          | 1,2        | <b>73,9</b>  |
| Węglowodany ogółem [g]     | 149,3              | 113,1 | 74,3    | <b>337</b>   | 149,3   | 120   | 74,3    | 9,3          | <b>353</b>   | 100,3  | 106,1 | 54,8    | 18,2         | 31,7       | <b>311,1</b> |
| Sód [mg]                   | 715                | 1 420 | 538     | <b>2 673</b> | 715   | 1 427 | 538     | 95           | <b>2 775</b> | 995  | 1 420 | 524     | 3            | 240        | <b>3 182</b> |
| kw.tł. nasycone ogółem [g] | 2,9                | 7,79  | 3,7     | <b>14</b>    | 2,9   | 11,22 | 3,7     | 1,79         | <b>20</b>    | 10,64  | 7,79  | 3,63    | 0,06         | 0,24       | <b>22,37</b> |
| Błonnik pokarmowy [g]      | 7,4                | 10,9  | 4,8     | <b>23</b>    | 7,4   | 10,4  | 4,8     | 0            | <b>23</b>    | 11,2   | 10,9  | 9,4     | 3,0          | 4,9        | <b>39,3</b>  |

1- gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-tubin 14- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

# JADŁOSPIS DLA SZPITALA W BIŁGORAJU 16-22.10.2023

19.10.2023 czwartek

|              | Dieta łatwostrawna   | Dieta łatwostrawna karmiące, ciężarne, dzieci  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   |
|--------------|--|--|--|
| I ŚNIADANIE  | kasza jaglana na mleku 400ml (7)<br>Bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>twaróg z zieleciną 50g (7)<br>herbata 250ml  | kasza jaglana na mleku 400ml (7)<br>Bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>twaróg z zieleciną 50g (7)<br>herbata 250ml  | kasza jaglana na mleku 400ml (7)<br>chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>twaróg z zieleciną 50g (7)<br>herbata b/cukru 250ml   |
| II ŚNIADANIE |  |  |  |
| OBIAD        | Zupa grysikowa z ziemniakami i natką 400ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Potrawka z kurczaka 150g (1,7)<br>Sałatka z buraków i jabłek z olejem rzepakowym 120g<br>herbata owocowa 250ml | Zupa grysikowa z ziemniakami i natką 400ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Potrawka z kurczaka 150g (1,7)<br>Sałatka z buraków i jabłek z olejem rzepakowym 120g<br>herbata owocowa 250ml | Zupa grysikowa z ziemniakami i natką 400ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Potrawka z kurczaka 150g (1,7)<br>Sałatka z buraków i jabłek z olejem rzepakowym 120g<br>herbata owocowa b/cukru 250ml |
| PODWIECZOREK |  | Jabłko 1szt  | Jabłko 1szt  |
| KOLACJA      | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>wędlna drobiowa 50g (1,6, 9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml   | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>wędlna drobiowa 50g (1,6, 9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml   | chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>wędlna drobiowa 50g (1,6, 9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml  |
| II KOLACJA   |  |  | chleb razowy 50g (1)<br>masło roślinne 5g<br>ser żółty 30g(7)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml   |

|                            | Dieta lekkostrawna |       |         |              | Dieta lekkostrawna dzieci, karmiące, ciężarne |       |         |              |              | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |       |         |              |            |              |
|----------------------------|--------------------|-------|---------|--------------|---|-------|---------|--------------|--------------|--|-------|---------|--------------|------------|--------------|
|                            | śniadanie          | obiad | kolacja | suma         | śniadanie                                     | obiad | kolacja | podwieczorek | suma         | śniadanie  | obiad | kolacja | podwieczorek | II kolacja | suma         |
| Energia [kcal]             | 711                | 888   | 421     | <b>2 020</b> | 711   | 888   | 421     | 69           | <b>2 089</b> | 612  | 860   | 320     | 69           | 194        | <b>2 055</b> |
| Białko ogółem [g]          | 39,3               | 34,6  | 16,5    | <b>90</b>    | 39,3  | 34,6  | 16,5    | 0,6          | <b>91</b>    | 37,7   | 34,6  | 15,4    | 0,6          | 8,3        | <b>97</b>    |
| Tłuszcz [g]                | 11,1               | 32,6  | 8,4     | <b>52</b>    | 11,1  | 32,6  | 8,4     | 0,6          | <b>53</b>    | 9,3  | 32,6  | 8,6     | 0,6          | 7,7        | <b>59</b>    |
| Węglowodany ogółem [g]     | 114,4              | 124   | 73,4    | <b>312</b>   | 114,4   | 124   | 73,4    | 18,2         | <b>330</b>   | 102,7  | 117   | 53,9    | 18,2         | 27,2       | <b>319</b>   |
| Sód [mg]                   | 731                | 1 512 | 781     | <b>3 024</b> | 731   | 1 512 | 781     | 70           | <b>3 094</b> | 723  | 1 512 | 767     | 70           | 287        | <b>3 359</b> |
| kw.tł. nasycone ogółem [g] | 2,78               | 7,89  | 1,93    | <b>13</b>    | 2,78  | 7,89  | 1,93    | 0,06         | <b>13</b>    | 2,2  | 7,89  | 1,86    | 0,06         | 1,98       | <b>14</b>    |
| Błonnik pokarmowy [g]      | 2,9                | 11,5  | 4,4     | <b>19</b>    | 2,9   | 11,5  | 4,4     | 3            | <b>22</b>    | 10,1   | 11,5  | 9,1     | 3            | 4,6        | <b>38</b>    |

1- gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sesam 12-dwutlenek siarki 13-tubin 14- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

**JADŁOSPIS DLA SZPITALA W BIŁGORAJU 16-22.10.2023**

**20.10.2023 piątek**

|                     | <b>Dieta łatwostrawna</b>  | <b>Dieta łatwostrawna karmiące, ciężarne, dzieci</b>   | <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>   |
|---------------------|--|--|---|
| <b>I ŚNIADANIE</b>  | Kasza manna na mleku 400ml (1,7)<br>Bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>pasta z jaj 50g (3,7)<br>sałata 30g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml | Kasza manna na mleku 400ml (1,7)<br>Bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>pasta z jaj 50g (3,7)<br>sałata 30g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml<br>o. ginekologiczny: mleko 250ml (7)   | chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>pasta z jaj 50g (3,7)<br>sałata 30g lub pomidor 50g<br>kawa zbożowa na mleku b/cukru 250ml (1,7) |
| <b>II ŚNIADANIE</b> |  |  |   |
| <b>OBIAD</b>        | Barszcz czerwony 400ml (1,9)<br>Ryż prażony z jabłkiem i cynamonem 300g<br>Sos jogurtowy 100g (7)<br>herbata owocowa 250ml                                   | Barszcz czerwony 400ml (1,9)<br>Ryż prażony z jabłkiem i cynamonem 300g<br>Sos jogurtowy 100g (7)<br>O. Położniczy, Ginekologia:<br>Ziemniaki 200g<br>Filet rybny gotowany 100g (4)<br>sałata z jogurtem naturalnym 50g (7)<br>herbata owocowa 250ml | Barszcz czerwony 400ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet rybny gotowany 100g (4)<br>Mizeria z koperkiem 120g(7)<br>herbata owocowa b/cukru 250ml     |
| <b>PODWIECZOREK</b> |  | Drożdżówka 1szt (1,3)  | Jogurt naturalny 1szt (7)   |
| <b>KOLACJA</b>      | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>sałatka jarzynowa z rybą gotowaną 150g (4,9)<br>herbata 250ml  | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>sałatka jarzynowa z rybą gotowaną 150g (4,9)<br>dzieci: ser żółty 50g (7)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml   | chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>sałatka jarzynowa z rybą gotowaną 150g (4,9)<br>herbata b/cukru 250ml                            |
| <b>II KOLACJA</b>   |  |  | chleb razowy 50g (1)<br>masło roślinne 5g<br>ser biały 50g (7)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml                               |

|                            | <b>Dieta lekkostrawna</b> |       |         |              | <b>Dieta lekkostrawna dzieci, karmiące, ciężarne</b> |       |         |              |              | <b>Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> |       |         |              |            |              |
|----------------------------|---------------------------|-------|---------|--------------|--|-------|---------|--------------|--------------|---|-------|---------|--------------|------------|--------------|
|                            | śniadanie                 | obiad | kolacja | suma         | śniadanie  | obiad | kolacja | podwieczorek | suma         | śniadanie   | obiad | kolacja | podwieczorek | II kolacja | suma         |
| Energia [kcal]             | 820                       | 748   | 599     | <b>2 167</b> | 820  | 632   | 599     | 256          | <b>2 307</b> | 562   | 586   | 507     | 90           | 169        | <b>1 914</b> |
| Białko ogółem [g]          | 34,6                      | 21,0  | 25,7    | <b>81,3</b>  | 34,6   | 13,8  | 25,7    | 10,9         | <b>85,0</b>  | 25,1  | 35,6  | 26,8    | 6,5          | 9,4        | <b>103</b>   |
| Tłuszcz [g]                | 25,3                      | 12,4  | 21,1    | <b>58,8</b>  | 25,3   | 12,0  | 21,1    | 12,1         | <b>70,5</b>  | 23  | 14,5  | 21,4    | 3            | 4,1        | <b>66</b>    |
| Węglowodany ogółem [g]     | 115,2                     | 151,8 | 82,1    | <b>349,1</b> | 115,2  | 124,2 | 82,1    | 27,7         | <b>349,2</b> | 72,7  | 95,1  | 62,6    | 9,3          | 28         | <b>268</b>   |
| Sód [mg]                   | 772                       | 1 624 | 1 357   | <b>3 753</b> | 772  | 1 552 | 1 357   | 374          | <b>4 055</b> | 692   | 1 707 | 1 460   | 95           | 243        | <b>4 197</b> |
| kw.tł. nasycone ogółem [g] | 4,53                      | 3,21  | 3,19    | <b>10,93</b> | 4,53   | 3,20  | 3,19    | 5,84         | <b>16,77</b> | 3,82  | 4,02  | 3,13    | 1,79         | 0,89       | <b>14</b>    |
| Błonnik pokarmowy [g]      | 3,0                       | 16,0  | 6,4     | <b>25,4</b>  | 3,0  | 8,4   | 6,4     | 1,9          | <b>19,7</b>  | 9,4   | 18,4  | 11,1    | 0            | 4,6        | <b>44</b>    |

1- gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sesam 12-dwutlenek siarki 13-tubin 14- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

# JADŁOSPIS DLA SZPITALA W BIŁGORAJU 16-22.10.2023

**21.10.2023 sobota**

|              | Dieta łatwostrawna  | Dieta łatwostrawna karmiące, ciężarne, dzieci  | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  |
|--------------|---|--|---|
| I ŚNIADANIE  | Kasza kukurydziana na mleku 400ml (7)<br>Bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>twaróg z zieleciną 50g (7)<br>herbata 250ml  | Kasza kukurydziana na mleku 400ml (7)<br>Bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>twaróg z zieleciną 50g (7)<br>herbata 250ml   | Kasza kukurydziana na mleku 400ml (7)<br>chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>twaróg z zieleciną 50g (7)<br>herbata b/cukru 250ml   |
| II ŚNIADANIE |   |  |   |
| OBIAD        | Zupa wiejska z majerankiem 400g (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (1,3)<br>Sałatka z pomidora z natką i olejem rzepakowym 120g<br>Herbata owocowa 250ml | Zupa wiejska z majerankiem 400g (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (1,3)<br>Marchewka gotowana z masłem i natką 120g (7)<br>Herbata owocowa 250ml | Zupa wiejska z majerankiem 400g (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Pieczeń wieprzowa mielona duszona 100g (1,3)<br>Sałatka z pomidora z natką i olejem rzepakowym 120g<br>Herbata owocowa b/cukru 250ml |
| PODWIECZOREK |   | Jabłko 1szt  | Jabłko 1szt   |
| KOLACJA      | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>wędlina drobiowa 50g (1,6, ,9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml  | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>wędlina drobiowa 50g (1,6, ,9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml   | chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>wędlina drobiowa 50g (1,6, ,9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml   |
| II KOLACJA   |   |  | chleb razowy 50g (1)<br>masło roślinne 5g<br>ser żółty 30g(7)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml  |

|                            | Dieta lekkostrawna |       |         |              | Dieta lekkostrawna dzieci, karmiące, ciężarne |       |         |              |              | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |       |         |              |            |              |
|----------------------------|--------------------|-------|---------|--------------|---|-------|---------|--------------|--------------|--|-------|---------|--------------|------------|--------------|
|                            | śniadanie          | obiad | kolacja | suma         | śniadanie                                     | obiad | kolacja | podwieczorek | suma         | śniadanie  | obiad | kolacja | podwieczorek | II kolacja | suma         |
| Energia [kcal]             | 710                | 795   | 421     | <b>1 926</b> | 710   | 839   | 421     | 69           | <b>2 039</b> | 611  | 767   | 320     | 69           | 164        | <b>1 931</b> |
| Białko ogółem [g]          | 38,2               | 22,1  | 16,5    | <b>77</b>    | 38,2  | 22,1  | 16,5    | 0,6          | <b>77</b>    | 36,6   | 22,1  | 15,4    | 0,6          | 8,5        | <b>83</b>    |
| Tłuszcz [g]                | 10,5               | 46,6  | 8,4     | <b>66</b>    | 10,5  | 50,2  | 8,4     | 0,6          | <b>70</b>    | 8,7  | 46,6  | 8,6     | 0,6          | 4,4        | <b>69</b>    |
| Węglowodany ogółem [g]     | 116,6              | 79,9  | 73,4    | <b>270</b>   | 116,6   | 85,7  | 73,4    | 18,2         | <b>294</b>   | 104,9  | 72,9  | 53,9    | 18,2         | 26,9       | <b>277</b>   |
| Sód [mg]                   | 731                | 1 257 | 781     | <b>2 769</b> | 731   | 1 384 | 781     | 70           | <b>2 966</b> | 723  | 1 257 | 767     | 3            | 414        | <b>3 164</b> |
| kw.tł. nasycone ogółem [g] | 2,65               | 8,5   | 1,93    | <b>13</b>    | 2,65  | 11,83 | 1,93    | 0,06         | <b>16</b>    | 2,07   | 8,5   | 1,86    | 0,06         | 0,96       | <b>13</b>    |
| Błonnik pokarmowy [g]      | 2,6                | 7,8   | 4,4     | <b>15</b>    | 2,6   | 10,5  | 4,4     | 3            | <b>21</b>    | 9,8  | 7,8   | 9,1     | 3            | 4,6        | <b>34</b>    |

1- gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-tubin 14- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów

# JADŁOSPIS DLA SZPITALA W BIŁGORAJU 16-22.10.2023

**22.10.2023 niedziela**

|              | Dieta łatwostrawna  | Dieta łatwostrawna karmiące, ciężarne, dzieci   | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów   |
|--------------|---|---|--|
| I ŚNIADANIE  | Płatki owsiane na mleku 400ml (1,7)<br>Bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>marmolada 50g owoc 1szt<br>herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 400ml (1,7)<br>Bułka pszenna 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>marmolada 50g owoc 1szt<br>herbata 250ml<br>o. ginekologiczny: mleko 250ml (7)                                   | Płatki owsiane na mleku 400ml (1,7)<br>chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>wędlina drobiowa 50g (1,6, ,9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml |
| II ŚNIADANIE |   |   |  |
| OBIAD        | Zupa pomidorowa z ryżem i natką 400ml (7,9)<br>ziemniaki 200g<br>kurczak w jarzynach 250g (1)<br>herbata owocowa 250ml              | Zupa pomidorowa z ryżem i natką 400ml (7,9)<br>ziemniaki 200g<br>kurczak w jarzynach 250g (1)<br><b>O. Położniczy:</b> potrawka z kurczaka 150g (1,7)<br>Sałata z jogurtem 50g (7)<br>herbata owocowa 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem i natką 400ml (7,9)<br>ziemniaki 200g<br>kurczak w jarzynach 250g (1)<br>Herbata owocowa b/cukru 250ml   |
| PODWIECZOREK |   | karmiące, ciężarne :jogurt naturalny 1szt (7)<br>dzieci: jogurt owocowy 1szt (7)  | Jogurt naturalny 1szt (7)  |
| KOLACJA      | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>wędlina drobiowa 50g (1,6, ,9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml  | chleb pszenny 120g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>wędlina drobiowa 50g (1,6, ,9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata 250ml  | chleb razowy 100g (1)<br>masło roślinne 10g (7)<br>wędlina drobiowa 50g (1,6, ,9*)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml  |
| II KOLACJA   |   |   | chleb razowy 50g (1)<br>masło roślinne 5g<br>twaróg 30g (7)<br>sałata 10g lub pomidor 50g<br>herbata b/cukru 250ml   |

|                            | Dieta lekkostrawna |       |         |              | Dieta lekkostrawna dzieci, karmiące, ciężarne |       |         |              |                | Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |       |         |              |            |              |
|----------------------------|--------------------|-------|---------|--------------|---|-------|---------|--------------|----------------|--|-------|---------|--------------|------------|--------------|
|                            | śniadanie          | obiad | kolacja | suma         | śniadanie                                     | obiad | kolacja | podwieczorek | suma           | śniadanie  | obiad | kolacja | podwieczorek | II kolacja | suma         |
| Energia [kcal]             | 814                | 714   | 421     | <b>1 949</b> | 814   | 714   | 421     | 90           | <b>2 039</b>   | 610  | 738   | 320     | 90           | 189        | <b>1 947</b> |
| Białko ogółem [g]          | 30,7               | 26,0  | 16,5    | <b>73,2</b>  | 30,7  | 26,0  | 16,5    | 6,5          | <b>79,7</b>    | 36,8   | 29,6  | 15,4    | 6,5          | 13,3       | <b>101,5</b> |
| Tłuszcz [g]                | 12,8               | 40,7  | 8,4     | <b>61,9</b>  | 12,8  | 40,7  | 8,4     | 3,0          | <b>64,9</b>    | 11,2   | 45,0  | 8,6     | 3,0          | 4,2        | <b>71,9</b>  |
| Węglowodany ogółem [g]     | 149,3              | 69,1  | 73,4    | <b>291,8</b> | 149   | 69,1  | 73,4    | 9,3          | <b>301,1</b>   | 100,3  | 62,1  | 53,9    | 9,3          | 28,7       | <b>254,2</b> |
| Sód [mg]                   | 715                | 232   | 781     | <b>1 728</b> | 715   | 232   | 781     | 95           | <b>1 822,3</b> | 1 009  | 244   | 767     | 95           | 251        | <b>2 365</b> |
| kw.tł. nasycone ogółem [g] | 2,90               | 11,17 | 1,93    | <b>16,00</b> | 2,90  | 11,1  | 1,93    | 1,79         | <b>17,78</b>   | 2,51   | 12,66 | 1,86    | 1,79         | 0,95       | <b>19,76</b> |
| Błonnik pokarmowy [g]      | 7,4                | 7,8   | 4,4     | <b>19,7</b>  | 7,4   | 7,8   | 4,4     | 0,0          | <b>19,7</b>    | 11,2   | 7,8   | 9,1     | 0,0          | 4,6        | <b>32,6</b>  |

**SPORZĄDZIŁA mgr Agata Birus**

1- gluten 2-skorupiaki 3-jaja 4-ryby 5-orzeszki ziemne 6-ziarna soi 7- mleko i produkty mleczne 8- orzechy z drzew orzechowych 9- seler 10-gorczyca 11-sezam 12-dwutlenek siarki 13-tubin 14- mięczaki \*zaznaczone alergeny występujące w śladowych ilościach wg deklaracji producentów