

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Żnin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>piątek 2025-06-13</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| zupa mleczna z budyniem 150ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek z rzodkiewką 40g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser żółty 40g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 80g , sałata 20g ,                                                       | Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Śledź w sosie śmiet. z jabłkiem i cebulką 100g ( <b>BIA, RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , ziemniaki 200g ,                                                                                                                  | ser biały w kostce 40g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta z jaj ze szczypiorkiem 40g ( <b>BIA, JAJ</b> ), herbata b /cukru 250ml , ogórek zielony 80g , sałata 20g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt naturalny 150g ( <b>BIA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2072.36 kcal; Białko ogółem: 81.82 g; Tłuszcz: 77.20 g; Węglowodany ogółem: 280.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.27 g; sól: 2233.46 mg; suma cukrów prostych: 48.38 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g;                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>piątek 2025-06-13</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| zupa mleczna z budyniem 150g ( <b>BIA</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek waniliowy 40g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z warzywami 40g ( <b>ROŚ</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g , sałata 20g ,                                                               | Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ), fasolka szparagowa 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), ziemniaki 200g ,                                                            | ser biały w kostce 40g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta z jaj 40g ( <b>BIA, JAJ</b> ), herbata b /cukru 250ml , pomidor 80g , sałata 20g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt naturalny 150g ( <b>BIA</b> ),                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2055.63 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 58.31 g; Węglowodany ogółem: 309.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.36 g; sól: 2035.91 mg; suma cukrów prostych: 58.13 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g;                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>piątek 2025-06-13</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| zupa mleczna z budyniem 150g ( <b>BIA</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek z rzodkiewką 40g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z warzyw 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g , ogórek zielony 20g ,<br><b>II Śniadanie:</b><br>sok pomidorowy 100g , | Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ), fasolka szparagowa 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), ziemniaki 200g ,<br><b>Podwieczorek:</b><br>Kisiel z tartym jabłkiem 200g , | ser biały w kostce 40g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta z jaj ze szczypiorkiem 40g ( <b>BIA, JAJ</b> ), herbata b/cukru 250ml , pomidor 80g , sałata 20g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt naturalny 150g ( <b>BIA</b> ),                          |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2260.19 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 62.76 g; Węglowodany ogółem: 352.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.17 g; sól: 2186.53 mg; suma cukrów prostych: 88.80 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g;                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>piątek 2025-06-13</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| zupa mleczna z budyniem 150g ( <b>BIA</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek waniliowy 60g ( <b>BIA</b> ), pasta z warzyw 100g ( <b>BIA, SEL</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 150g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g , sałata 20g ,                                                                                          | Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), ziemniaki 200g , woda mineralna n/ gazowana 200g , sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ), fasolka szparagowa 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ),                                                                                               | ser biały w kostce 40g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 10g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta z jaj 70g ( <b>BIA, JAJ</b> ), herbata b /cukru 250ml , pomidor 40g , sałata 20g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt naturalny 150g ( <b>BIA</b> ),                         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 1982.69 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 331.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.61 g; sól: 2210.54 mg; suma cukrów prostych: 60.99 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g;                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>piątek 2025-06-13</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Dieta: DIETA PEDIATRYCZNA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| zupa mleczna z budyniem 150g ( <b>BIA</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), twarożek z rzodkiewką 40g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pasta z warzyw 100g ( <b>BIA, SEL</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ogórek zielony 80g , sałata 20g ,                                                  | Zupa brokułowa z ryżem 300ml ( <b>GLU, SEL</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g , fasolka szparagowa 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ), sos pomidorowy 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ),                                                                             | ser biały w kostce 50g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pasta z jaj ze szczypiorkiem 70g ( <b>BIA, JAJ</b> ), herbata b/cukru 250ml , papryka 80g , sałata 20g ,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt naturalny 150g ( <b>BIA</b> ),         |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2043.01 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz: 66.77 g; Węglowodany ogółem: 285.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.65 g; sól: 2296.34 mg; suma cukrów prostych: 58.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g;                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Żnin     |                       |                          |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie | Obiad<br>Podwieczorek | Kolacja<br>Posiłek nocny |

Dietetyk

.....