

## Jadłospisy dla oddziałów

| Oddział: Szpital Żnin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Śniadanie<br>II Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad<br>Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja<br>Posiłek nocny                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>piątek 2025-10-24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Dieta: PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta twarogowo-paprykowa 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> ), pomidor 40g, sałata 20g,                                                                                              | Grochówka 300ml ( <b>GLU, SEL, ROŚ</b> ), racuchy z jabłkiem i jogurtem 300g ( <b>BIA, GLU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g,                                                                                                                                           | Ryba po grecku 60g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser biały w kostce 40g ( <b>BIA</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 : 2212.36 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz: 96.63 g; Węglowodany ogółem: 269.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.51 g; sól: 1522.11 mg; suma cukrów prostych: 59.01 g; Błonnik pokarmowy: 21.39 g;                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>piątek 2025-10-24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta twarogowo-pomidorowa 40g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser topiony 40g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g, sałata 20g,                                                                                           | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), kopytka dyniowe 200g ( <b>GLU, JAJ</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, sos koperkowy 100ml ( <b>GLU, SEL</b> ), fasolka szparagowa 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ),                                                | Ryba po grecku 60g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser biały w kostce 40g ( <b>BIA</b> ), herbata b cukru 200ml, pomidor 80g, sałata 20g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt naturalny 150g ( <b>BIA</b> ),                                       |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2165.98 kcal; Białko ogółem: 86.64 g; Tłuszcz: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 322.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; sól: 1950.09 mg; suma cukrów prostych: 50.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g;                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>piątek 2025-10-24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Dieta: DIETA Z OGR ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta twarogowo-pomidorowa 40g ( <b>BIA</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), ser żółty 40g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g, sałata 20g,<br><b>II Śniadanie:</b><br>sałata z pomidora i ogórka zielonego z sosem vinegrette 150g ( <b>DWU, GOR</b> ), | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 200g, sos 100g ( <b>SEL</b> ), fasolka szparagowa 100g ( <b>BIA, ROŚ</b> ),<br><b>Podwieczorek:</b><br>Ryż z sosem owocowym 100g, | Ryba po grecku 60g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo razowe 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser biały w kostce 40g ( <b>BIA</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 : 2248.13 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 83.26 g; Węglowodany ogółem: 296.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.24 g; sól: 1777.22 mg; suma cukrów prostych: 57.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g;                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>piątek 2025-10-24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Dieta: ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta twarogowo-pomidorowa 40g ( <b>BIA</b> ), dżem 40g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), pomidor 80g, sałata 20g,                                                                                                                                               | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), Ryba gotowana 100g ( <b>RYB</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g, ziemniaki 250g, fasolka szparagowa 150g ( <b>GLU, SEL</b> ),                                                                                | Ryba po grecku 60g ( <b>BIA, RYB, SEL</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ), ser biały w kostce 60g ( <b>BIA</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 : 2034.44 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 336.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.42 g; sól: 1801.47 mg; suma cukrów prostych: 62.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.66 g;                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>piątek 2025-10-24</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Dieta: DIETA PEDIATRYCZNA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300ml ( <b>BIA, GLU</b> ), kawa zbożowa z mlekiem 200ml ( <b>BIA, GLU</b> ), pasta twarogowo-pomidorowa 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> ), pomidor 80g, sałata 20g,                                                                                             | Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml ( <b>GLU, SEL, DWU</b> ), racuchy z jabłkiem i jogurtem 250g ( <b>BIA, GLU</b> ), woda mineralna n/ gazowana 200g,                                                                                                                        | poledwica drobiowa 40g ( <b>BIA, GLU</b> ), masło 82% 15g ( <b>BIA</b> ), pieczywo mieszane pszenno żytnie 120g ( <b>GLU, JAJ</b> ), sałatka ziemniaczana z jajem 100g ( <b>JAJ, SEL, DWU, GOR, ROŚ</b> ), herbata b/cukru 250ml, pomidor 80g, ogórek zielony 20g,<br><b>Posiłek nocny:</b><br>jogurt naturalny 150g ( <b>BIA</b> ), |
| <b>Wartości odżywcze:</b> Energia : 2294.19 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; Tłuszcz: 82.49 g; Węglowodany ogółem: 324.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.47 g; sól: 2247.03 mg; suma cukrów prostych: 71.24 g; Błonnik pokarmowy: 22.27 g;                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Jadłospisy dla oddziałów

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

Dietetyk

.....