

Brygida Hajnrych - dietetyk kliniczny

# JADŁOSPIS

Szpital Kwidzyn

06.11.2023 - 12.11.2023

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki;


**06.11.2023** (poniedziałek)

**► Śniadanie (581kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (40kcal)	3 plastry (45g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Pasta z białek jajka z pietruszką (30 kcal)	1 porcja
Płatki owsiane gotowane na mleku (184 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,3,7

**► Obiad (774kcal)**

Makaron dwujajeczny, gotowany (228kcal)	1 i 3/4 szklanki (200g)
Surówka z buraka (131 kcal)	1 porcja
Sos szpinakowy (77 kcal)	1 porcja
Zupa brokułowa (113 kcal)	1 porcja
Schab duszony (225 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7,9

**► Podwieczorek (191kcal)**

Wafle kukurydziane, cienkie (191kcal)	10 sztuk (50g)
---------------------------------------	----------------

**► Kolacja (388kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana (59kcal)	2 i 1/2 plastra (50g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)

Ser twarogowy, chudy (49kcal) 1 i 2/3 plastra (50g)

Mix sałat (4kcal) 1 garść (25g)

Kawa zbożowa (5 kcal) 1 porcja

Alergeny:  
1,7


### ► Posiłek przed snem (191kcal)

Kanapka z twaróżkiem z koperkiem (191 kcal) 1 porcja

Alergeny:  
1,7

### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2125 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	114.18 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.29 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	138.22 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.18 g
<b>Sól:</b>	11.95 g		


**07.11.2023** (wtorek)

**► Śniadanie (588kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Serek homogenizowany, naturalny (57kcal)	1/3 opakowania (50g)
Szynka konserwowa, wieprzowa (48kcal)	2 plastry (40g)
Salata (6kcal)	1 i 1/3 garści (35g)
Ryż na mleku (165 kcal)	1 porcja
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

 Alergeny:  
1,7

**► Obiad (770kcal)**

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Klopsiki z mięsa drobiowego (211 kcal)	1 porcja
Sos pietruszkowy (197 kcal)	1 porcja
Cukinia, gotowana (23kcal)	1/4 sztuki (150g)
Zupa pomidorowa z makaronem (162 kcal)	1 porcja

 Alergeny:  
1,3,9

**► Podwieczorek (137kcal)**

Budyń waniliowy (137 kcal)	1 porcja
----------------------------	----------

 Alergeny:  
7

**► Kolacja (411kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
-----------------------	-----------------

Kiełbasa szynkowa, z indyka (40kcal)	3 plastry (45g)
Kiełki lucerny (1kcal)	1/2 łyżki (5g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Powidła śliwkowe (43kcal)	1 łyżka (20g)

Alergeny:  
1,7


### ► Posiłek przed snem (75kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (75kcal)	2/3 szklanki (150ml)
-----------------------------	----------------------

Alergeny:  
7

### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1981 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.41 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	249.68 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	136.42 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.76 g
<b>Sól:</b>	6.81 g		

 **08.11.2023** (środa)

► **Śniadanie (612kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (69kcal)	3 łyżeczki (45g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Mix sałat (4kcal)	1 garść (25g)
Kaszka manna (164 kcal)	1 porcja
Pasta z tuńczyka (63 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,4,7

► **Obiad (680kcal)**

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (214kcal)	1 i 1/3 szklanki (200g)
Zupa jarzynowa mix (186 kcal)	1 porcja
Połudwica duszona (120 kcal)	1 porcja
Marchew na ciepło (160 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,9

► **Podwieczorek (165kcal)**

Kisiel truskawkowy (165 kcal)	1 porcja
-------------------------------	----------

► **Kolacja (531kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Połudwica z piersi kurczaka (46kcal)	5 plastrów (50g)
Sałatka z ciecierzycy i pomidora (203 kcal)	1 porcja
Sałata (6kcal)	1 i 1/3 garści (35g)

Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)

3 kromki (90g)

Kawa zbożowa (5 kcal)

1 porcja

Alergeny:

1,7

**► Posiłek przed snem (116kcal)**

Banan (116kcal)

1 sztuka (120g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2104 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.48 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.95 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	145.73 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.94 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.98 g
<b>Sól:</b>	4.19 g		





09.11.2023 (czwartek)

### ► Śniadanie (695kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Połudwica luksusowa (70kcal)	4 plastry (49g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Płatki kukurydziane na mleku (168 kcal)	1 porcja
Biały twarożek (57kcal)	1 i 2/3 plastra (50g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja
Sałatka z roszponką i pomidorami (124 kcal)	1 porcja

 Alergeny:  
1,7

### ► Obiad (701kcal)

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Surówka z selera (69 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (245 kcal)	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie (210 kcal)	1 porcja

 Alergeny:  
3,9

### ► Podwieczorek (123kcal)

Maślanka naturalna z owocami (123 kcal)	1 porcja
---	----------

 Alergeny:  
7

### ► Kolacja (461kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (26kcal)	2 plastry (30g)

Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Salatka brokułowa (33 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7

### ► Posiłek przed snem (177kcal)

Kanapka z twarogiem (177 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

Alergeny:  
1,7



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2157 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.7 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.69 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	191.62 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	51.4 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.53 g
<b>Sól:</b>	9.15 g		


**10.11.2023 (piątek)**
**► Śniadanie (578kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Serek twarogowy, ziarnisty (51kcal)	1/3 opakowania (50g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Ryż na mleku (165 kcal)	1 porcja
Salata (4kcal)	1 garść (25g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7

**► Obiad (714kcal)**

Zupa koperkowa (177 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Ryba parowana (73 kcal)	1 porcja
Sos cytrynowy (98 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki i selera (189 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
4,9

**► Podwieczorek (191kcal)**

Wafle kukurydziane, cienkie (191kcal)	10 sztuk (50g)
---------------------------------------	----------------

**► Kolacja (546kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Schab chudy, parzony (64kcal)	3 plastry (45g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)

Pasta z białek jajka z pietruszką (38 kcal)	1 porcja
Sałatka z selera i jabłka (132 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

► **Posiłek przed snem (90kcal)**

Jabłko parowane (90 kcal)	1 porcja
---------------------------	----------



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2119 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.29 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	299 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	141.3 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.29 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.83 g
<b>Sól:</b>	5.19 g		

 11.11.2023 (sobota)

### ► Śniadanie (549kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Sałata (8kcal)	2 garście (50g)
Pasta z awokado i tuńczyka (183 kcal)	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,4,7

### ► Obiad (714kcal)

Brokuły, gotowane (53kcal)	1 i 1/2 porcji (150g)
Pulpety z sosem warzywnym i kaszą jęczmienną (401 kcal)	1 porcja
Zupa wiejska (260 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,3,9

### ► Podwieczorek (75kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (75kcal)	2/3 szklanki (150ml)
-----------------------------	----------------------

Alergeny:  
7

### ► Kolacja (477kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (33kcal)	2 plastry (30g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Serek twarogowy, termizowany (31kcal)	2 łyżki (50g)

Sałatka z buraka i jabłka (101 kcal) 1 porcja

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Alergeny:  
1,7

### ► Posiłek przed snem (122kcal)

Kanapka z pomidorem i bazylią (122 kcal) 1 porcja

Alergeny:  
1

### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	1937 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.32 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	229.57 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	109.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.13 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.97 g
<b>Sól:</b>	7.19 g		

 **12.11.2023** (niedziela)

► **Śniadanie (490kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Szynka wiejska (57kcal)	3 plastry (45g)
Kiełki lucerny (2kcal)	1 łyżka (10g)
Powidła śliwkowe (86kcal)	2 łyżki (40g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Salata lodowa z jogurtem (33 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7

► **Obiad (905kcal)**

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Rosół z makaronem (326 kcal)	1 porcja
Sztuka mięsa w sosie własnym (289 kcal)	1 porcja
Kalafior gotowany (113 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,9

► **Podwieczorek (100kcal)**

Sok marchewkowy (100kcal)	1 szklanka (250ml)
---------------------------	--------------------

► **Kolacja (448kcal)**

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Połędwica miodowa (38kcal)	4 plastry (49g)
Kiełki lucerny (2kcal)	1 łyżka (10g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)

Buraki, gotowane (26kcal)	1/2 sztuki (60g)
Twarożek z koperkiem (70 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7

### ► Posiłek przed snem (116kcal)

Banan (116kcal)	1 sztuka (120g)
-----------------	-----------------



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2059 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.42 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	298.18 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	143.19 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.95 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.71 g
<b>Sól:</b>	6.54 g		



<b>poniedziałek (2023-11-06)</b>	<b>wtorek (2023-11-07)</b>	<b>środa (2023-11-08)</b>	<b>czwartek (2023-11-09)</b>	<b>piątek (2023-11-10)</b>	<b>sobota (2023-11-11)</b>	<b>niedziela (2023-11-12)</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>
Masło ekstra Kiełbasa szynkowa, z indyka Chleb graham, pszenno-żytni Pomidór Pasta z białek jajka z pietruszką Płatki owsiane gotowane na mleku Kawa zbożowa z mlekiem	Masło ekstra Serek homogenizowany, naturalny Szynka konserwowa, wieprzowa Sałata Ryż na mleku Chleb graham, pszenno-żytni Kawa zbożowa z mlekiem	Masło ekstra Dżem brzoskwiinowy, niskosłodzony Chleb graham, pszenno-żytni Mix sałat Kaszka manna Pasta z tuńczyka Kawa zbożowa z mlekiem	Masło ekstra Połędwica luksusowa Chleb graham, pszenno-żytni Płatki kukurydziane na mleku Białe twarożek Kawa zbożowa Sałatka z rozszonką i pomidorami	Masło ekstra Serek twarogowy, ziarnisty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Chleb graham, pszenno-żytni Ryż na mleku Sałata Kawa zbożowa z mlekiem	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pasta z awokado i tuńczyka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa zbożowa z mlekiem	Masło ekstra Szynka wiejska Kiełki lucerny Powidła śliwkowe Chleb graham, pszenno-żytni Sałata lodowa z jogurtem Kawa zbożowa z mlekiem
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>
Makaron dwujajeczny, gotowany Surówka z buraka Sos szpinakowy Zupa brokułowa Schab duszony	Ziemniaki z koperkiem Klopsiki z mięsa drobiowego Sos pietruszkowy Cukinia, gotowana Zupa pomidorowa z makaronem	Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana Zupa jarzynowa mix Połędwica duszona Marchew na ciepło	Ziemniaki z koperkiem Surówka z selera Zupa ziemniaczana Pieczeń rzymska w sosie	Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Ryba parowana Sos cytrynowy Surówka z marchewki i selera	Brokuły, gotowane Pulpety z sosem warzywnym i kaszą jęczmienną Zupa wiejska	Ziemniaki z koperkiem Rosół z makaronem Sztuka mięsa w sosie własnym Kalaftor gotowany
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Wafle kukurydziane, cienkie	Budyń waniliowy	Kisiel truskawkowy	Masłanka naturalna z owocami	Wafle kukurydziane, cienkie	Kefir, 2% tłuszczu	Sok marchewkowy
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Chleb graham, pszenno-żytni Ser twarogowy, chudy Mix sałat Kawa zbożowa	Masło ekstra Kiełbasa szynkowa, z indyka Kiełki lucerny Pomidór Chleb graham, pszenno-żytni Kawa zbożowa z mlekiem Powidła śliwkowe	Masło ekstra Połędwica z piersi kurczaka Sałatka z ciecierzycy i pomidora Sałata Chleb graham, pszenno-żytni Kawa zbożowa	Masło ekstra Kiełbasa szynkowa, z indyka Jabłko Chleb graham, pszenno-żytni Kawa zbożowa z mlekiem Sałatka brokułowa	Masło ekstra Schab chudy, parzony Chleb graham, pszenno-żytni Pasta z białek jajka z pietruszką Sałatka z selera i jabłka Kawa zbożowa z mlekiem	Masło ekstra Kiełbasa szynkowa, z kurczaka Chleb graham, pszenno-żytni Serek twarogowy, termizowany Sałatka z buraka i jabłka Kawa zbożowa z mlekiem	Masło ekstra Połędwica miódowa Kiełki lucerny Chleb graham, pszenno-żytni Buraki, gotowane Twarożek z koperkiem Kawa zbożowa z mlekiem
<b>Posilek przed snem</b>	<b>Posilek przed snem</b>	<b>Posilek przed snem</b>	<b>Posilek przed snem</b>	<b>Posilek przed snem</b>	<b>Posilek przed snem</b>	<b>Posilek przed snem</b>
Kanapka z twarożkiem z koperkiem	Kefir, 2% tłuszczu	Banan	Kanapka z twarożkiem	Jabłko parowane	Kanapka z pomidorem i bazylią	Banan