

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 (500kcal)

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
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 (38 kcal)	1 porcja
Płatki owsiane gotowane na mleku (169 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja

 Alergeny:
1,3,7

► Obiad (851kcal)

Makaron dwujajeczny, gotowany (228kcal)	1 i 3/4 szklanki (200g)
Surówka z buraka (131 kcal)	1 porcja
Sos szpinakowy (90 kcal)	1 porcja
Zupa brokułowa (162 kcal)	1 porcja
Schab duszony (240 kcal)	1 porcja

 Alergeny:
1,7,9

► Podwieczorek (59kcal)

Mandarynki (59kcal)	2 sztuki (130g)
---------------------	-----------------

► Kolacja (350kcal)

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
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 (152kcal)

Wafle kukurydziane, cienkie (152kcal) 8 sztuk (40g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1912 kcal	Białko ogółem:	113.64 g
Węglowodany ogółem:	275.52 g	Węglowodany przyswajalne:	129.81 g
Błonnik pokarmowy:	50.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.07 g
Sól:	11.77 g		

 **07.11.2023** (wtorek)

► **Śniadanie (529kcal)**

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
Szynka konserwowa, wieprzowa (48kcal)	2 plastry (40g)
Sałata (6kcal)	1 i 1/3 garści (35g)
Ryż na mleku (199 kcal)	1 porcja
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Serek wiejski, lekki (38kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,7

► **Obiad (914kcal)**

Ziemniaki z koperkiem (238 kcal)	1 porcja
Klopsiki z mięsa drobiowego (190 kcal)	1 porcja
Cukinia, gotowana (30kcal)	1/3 sztuki (200g)
Zupa pomidorowa z makaronem (235 kcal)	1 porcja
Sos pietruszkowy (221 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,3,9

► **Podwieczorek (105kcal)**

Budyń waniliowy odtłuszczony (105 kcal)	1 porcja
---	----------

Alergeny:
1

► **Kolacja (365kcal)**

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
-----------------------	------------------

Kiełbasa szynkowa, z indyka (40kcal)	3 plastry (45g)
Kiełki lucerny (1kcal)	1/2 łyżki (5g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Powidła śliwkowe (86kcal)	2 łyżki (40g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja

Alergeny:


1

► Posiłek przed snem (116kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2029 kcal	Białko ogółem:	95.06 g
Węglowodany ogółem:	317.1 g	Węglowodany przyswajalne:	211.99 g
Błonnik pokarmowy:	27.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.1 g
Sól:	6.72 g		


08.11.2023 (środa)

► Śniadanie (495kcal)

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (69kcal)	3 łyżeczki (45g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Kaszka manna (164 kcal)	1 porcja
Mix sałat (4kcal)	1 garść (25g)
Pasta z tuńczyka (25 kcal)	1 porcja

 Alergeny:
1,4

► Obiad (699kcal)

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (214kcal)	1 i 1/3 szklanki (200g)
Zupa jarzynowa mix (205 kcal)	1 porcja
Połudwica duszona (120 kcal)	1 porcja
Marchew na ciepło (160 kcal)	1 porcja

 Alergeny:
1,9

► Podwieczorek (157kcal)

Kisiel truskawkowy (157 kcal)	1 porcja
-------------------------------	----------

► Kolacja (417kcal)

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
Połudwica z piersi kurczaka (46kcal)	5 plasterów (50g)
Sałatka z ciecierzycy i pomidora (127 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

► Posiłek przed snem (141kcal)

Pomarańcza (141kcal)

1 sztuka (300g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1909 kcal	Białko ogółem:	83.27 g
Węglowodany ogółem:	321.31 g	Węglowodany przyswajalne:	164.32 g
Błonnik pokarmowy:	52.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.1 g
Sól:	4.46 g		



09.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie (586kcal)

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
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 (53 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,7

► Obiad (762kcal)

Ziemniaki z koperkiem (238 kcal)	1 porcja
Surówka z selera (69 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (245 kcal)	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie (210 kcal)	1 porcja

1,3,9

► Podwieczorek (123kcal)

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

Alergeny:
7

► Kolacja (387kcal)

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (26kcal)	2 plastry (30g)

Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
Chleb graham, pszenno-żytni (196kcal)	3 kromki (90g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja
Salatka brokułowa (33 kcal)	1 porcja

Alergeny:

1

► **Posiłek przed snem (152kcal)**

Wafle kukurydziane, cienkie (152kcal)	8 sztuk (40g)
---------------------------------------	---------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2010 kcal	Białko ogółem:	96.97 g
Węglowodany ogółem:	326.74 g	Węglowodany przyswajalne:	179.04 g
Błonnik pokarmowy:	51.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.88 g
Sól:	8.89 g		

 10.11.2023 (piątek)

► **Śniadanie (554kcal)**

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
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 (199 kcal)	1 porcja
Rukola (5kcal)	1 garść (20g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,7

► **Obiad (673kcal)**

Zupa koperkowa (87 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem (238 kcal)	1 porcja
Ryba parowana (88 kcal)	1 porcja
Sos cytrynowy (98 kcal)	1 porcja
Surówka z marchewki i selera (162 kcal)	1 porcja

Alergeny:
4,7,9

► **Podwieczorek (164kcal)**

Bułki i rogalce maślane (164kcal)	1 sztuka (50g)
-----------------------------------	----------------

► **Kolacja (425kcal)**

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
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 (85 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,3,9

► **Posiłek przed snem (90kcal)**

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1906 kcal	Białko ogółem:	90.85 g
Węglowodany ogółem:	304.7 g	Węglowodany przyswajalne:	193.64 g
Błonnik pokarmowy:	39.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.96 g
Sól:	5.41 g		


11.11.2023 (sobota)
► Śniadanie (498kcal)

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
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 (69kcal)	3 łyżeczki (45g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,4

► Obiad (701kcal)

Brokuły, gotowane (70kcal)	2 porcje (200g)
Pulpety z sosem warzywnym i kaszą jęczmienną (421 kcal)	1 porcja
Zupa wiejska light (210 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,3,9

► Podwieczorek (225kcal)

Kefir naturalny z płatkami (225 kcal)	1 porcja
---------------------------------------	----------

Alergeny:
1,7

► Kolacja (388kcal)

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
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 (86 kcal) 1 porcja

Kawa zbożowa (5 kcal) 1 porcja

Alergeny:
1,7

► Posiłek przed snem (122kcal)

Kanapka z pomidorem i bazylią (122 kcal) 1 porcja

Alergeny:
1

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1934 kcal	Białko ogółem:	98.82 g
Węglowodany ogółem:	288.97 g	Węglowodany przyswajalne:	174.36 g
Błonnik pokarmowy:	39.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	14.17 g
Sól:	7 g		



12.11.2023 (niedziela)

► Śniadanie (416kcal)

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
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 (5 kcal)	1 porcja

► Obiad (966kcal)

Ziemniaki z koperkiem (238 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 (266kcal)

Sok marchewkowy (100kcal)	1 szklanka (250ml)
Wafle ryżowe (166kcal)	4 sztuki (40g)

► Kolacja (374kcal)

Masło ekstra (37kcal)	1/2 plastra (5g)
Połudwica 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 (5 kcal)

1 porcja

► Posiłek przed snem (141kcal)

Pomarańcza (141kcal)

1 sztuka (300g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2163 kcal	Białko ogółem:	97.31 g
Węglowodany ogółem:	336.05 g	Węglowodany przyswajalne:	158.9 g
Błonnik pokarmowy:	47.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.86 g
Sól:	6.73 g		

poniedziałek (2023-11-06)	wtorek (2023-11-07)	środa (2023-11-08)	czwartek (2023-11-09)	piątek (2023-11-10)	sobota (2023-11-11)	niedziela (2023-11-12)
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło ekstra Kielbasa szynkowa, z indyka Chleb graham, pszenno-żytni Pomidor Pasta z białek jajka z pietruszką Płatki owsiane gotowane na mleku Kawa zbożowa	Masło ekstra Szynka konserwowa, wieprzowa Sałata Ryż na mleku Chleb graham, pszenno-żytni Serek wiejski, lekki Kawa zbożowa	Masło ekstra Dżem brzoskwiiniowy, niskosłodzony Chleb graham, pszenno-żytni Kaszka manna Mix sałat Pasta z tuńczyka	Masło ekstra Połędwica luksusowa Chleb graham, pszenno-żytni Płatki kukurydziane na mleku Białe twarożek Kawa zbożowa Sałata z rozszponką i pomidorami	Masło ekstra Serek twarogowy, ziarnisty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Chleb graham, pszenno-żytni Ryż na mleku Rukola Pomidor Kawa zbożowa	Masło ekstra Chleb graham, pszenno-żytni Sałata Pasta z awokado i tuńczyka Dżem truskawkowy, niskosłodzony Kawa zbożowa	Masło ekstra Szynka wiejska Kiełki lucerny Powidła śliwkowe Chleb graham, pszenno-żytni Sałata lodowa z jogurtem Kawa zbożowa
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Makaron dwujajeczny, gotowany Surówka z buraka Sos szpinakowy Zupa brokułowa Schab duszony	Ziemniaki z koperkiem Klopsiki z mięsa drobiowego Cukinia, gotowana Zupa pomidorowa z makaronem Sos pietruszkowy	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 light	Ziemniaki z koperkiem Rosół z makaronem Sztuka mięsa w sosie własnym Kafalior gotowany
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mandarynki	Budyń waniliowy odłuszczonej	Kisiel truskawkowy	Masłanka naturalna z owocami	Butki i rogalie maślane	Kefir naturalny z płatkami	Sok marchewkowy Wafle ryżowe
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Chleb graham, pszenno-żytni Ser twarogowy, chudy Mix sałat Kawa zbożowa	Masło ekstra Kielbasa szynkowa, z indyka Kiełki lucerny Chleb graham, pszenno-żytni Powidła śliwkowe Kawa zbożowa	Masło ekstra Połędwica z piersi kurczaka Sałata z ciecierzycy i pomidora Sałata Chleb graham, pszenno-żytni Kawa zbożowa	Masło ekstra Kielbasa szynkowa, z indyka Jabłko Chleb graham, pszenno-żytni Kawa zbożowa Sałata brokułowa	Masło ekstra Schab chudy, parzony Chleb graham, pszenno-żytni Pasta z białek jajka z pietruszką Sałata z selera i jabłka Kawa zbożowa	Masło ekstra Kielbasa szynkowa, z kurczaka Chleb graham, pszenno-żytni Serek twarogowy, termizowany Sałata z buraka i jabłka Kawa zbożowa	Masło ekstra Połędwica miódowa Kiełki lucerny Chleb graham, pszenno-żytni Buraki, gotowane Twarożek z koperkiem Kawa zbożowa
Posilek przed snem	Posilek przed snem	Posilek przed snem	Posilek przed snem	Posilek przed snem	Posilek przed snem	Posilek przed snem
Wafle kukurydziane, cienkie	Banan	Wafle kukurydziane, cienkie	Wafle kukurydziane, cienkie	Jabłko parowane	Kanapka z pomidorem i bazylią	Pomarańcza