

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 (605kcal)**

Chleb żytni jasny (124kcal)	2 kromki (50g)
Chleb razowy (69kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (40kcal)	3 plastry (45g)
Biała rzodkiew (14kcal)	1/2 sztuki (100g)
Mix sałat (3kcal)	3/4 garści (20g)
Płatki owsiane gotowane na mleku (169 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,3,7

► **Obiad (729kcal)**

Makaron dwujajeczny, gotowany (228kcal)	1 i 3/4 szklanki (200g)
Surówka z buraka (131 kcal)	1 porcja
Sos szpinakowy (60 kcal)	1 porcja
Schab pieczony (175kcal)	6 i 2/3 plastra (100g)
Zupa szczawiowa (135 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7,9

► **Podwieczorek (262kcal)**

Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)
Ciasto drożdżowe (233kcal)	2 kromki (80g)

Alergeny:1,7

### ► Kolacja (492kcal)

Chleb żytni jasny (248kcal)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana (59kcal)	2 i 1/2 plastra (50g)
Salata masłowa (4kcal)	1/7 sztuki (30g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Twaróg półtłusty, mielony (50kcal)	1 i 2/3 plastra (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

 Alergeny:  
1,7


### ► Posiłek przed snem (205kcal)

Kanapki z ogórkowym twarożkiem (205 kcal)	1 porcja
---	----------

 Alergeny:  
1,7


### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2293 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	120.66 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	335.03 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.89 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.13 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.86 g
<b>Sól:</b>	8.65 g		

 07.11.2023 (wtorek)

► **Śniadanie (635kcal)**

Chleb żytni jasny (124kcal)	2 kromki (50g)
Chleb razowy (69kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Serek homogenizowany, naturalny (57kcal)	1/3 opakowania (50g)
Szynka konserwowa, wieprzowa (60kcal)	2 i 1/2 plastra (50g)
Salata (6kcal)	1 i 1/3 garści (35g)
Papryka czerwona (38kcal)	1/2 sztuki (120g)
Ryż na mleku (165 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7

► **Obiad (739kcal)**

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Klopsiki z mięsa drobiowego (211 kcal)	1 porcja
Sos pietruszkowy (107 kcal)	1 porcja
Surówka z ogórkiem i cebulką (82 kcal)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem (162 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,3,9

► **Podwieczorek (137kcal)**

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

Alergeny:  
7

### ► Kolacja (466kcal)

Chleb żytni jasny (248kcal)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Twarożek ze szczypiorkiem (44kcal)	2 i 1/2 łyżki (50g)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (44kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)
Kiełki lucerny (1kcal)	1/2 łyżki (5g)
Ogórek (13kcal)	1/2 sztuki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7

### ► Posiłek przed snem (75kcal)

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

Alergeny:  
7



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2052 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.68 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	278.13 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	215.1 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.26 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.75 g
<b>Sól:</b>	9.84 g		


**08.11.2023** (środa)

**► Śniadanie (638kcal)**

Chleb żytni jasny (124kcal)	2 kromki (50g)
Chleb razowy (69kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Ogórki kiszzone (13kcal)	2 sztuki (120g)
Pasta z tuńczyka z rzodkiewką (152 kcal)	1 porcja
Kaszka manna (164 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,4,7

**► Obiad (726kcal)**

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (214kcal)	1 i 1/3 szklanki (200g)
Zupa jarzynowa mix (321 kcal)	1 porcja
Połudwica duszona (120 kcal)	1 porcja
Marchew z groszkiem (71 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,9

**► Podwieczorek (165kcal)**

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

**► Kolacja (525kcal)**

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Połudwica z piersi kurczaka (46kcal)	5 plastrów (50g)
Sałatka z ciecierzycy i pomidora (171 kcal)	1 porcja

Sałata (6kcal)

1 i 1/3 garści (35g)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)

1 porcja

Alergeny:  
1,7**► Posiłek przed snem (141kcal)**

Pomarańcza (141kcal)

1 sztuka (300g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2195 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.72 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.89 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	211.84 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	52.48 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.85 g
<b>Sól:</b>	6.93 g		





09.11.2023 (czwartek)

### ► Śniadanie (730kcal)

Chleb żytni jasny (124kcal)	2 kromki (50g)
Chleb razowy (69kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Połudwica luksusowa (70kcal)	4 plastry (49g)
Ser topiony, gouda (97kcal)	2 łyżeczki (30g)
Płatki kukurydziane na mleku (168 kcal)	1 porcja
Sałatka z roszponką, pomidorami i ogórkiem (86 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

 Alergeny:  
1,7

### ► Obiad (665kcal)

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Surówka z selera (69 kcal)	1 porcja
Wątróbka z cebulką (174 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (245 kcal)	1 porcja

 Alergeny:  
9

### ► Podwieczorek (123kcal)

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

 Alergeny:  
7

### ► Kolacja (498kcal)

Chleb żytni jasny (186kcal)	3 kromki (75g)
-----------------------------	----------------

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (40kcal)	3 plastry (45g)
Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym (66 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:1,7

### ► Posiłek przed snem (125kcal)

Kanapka z twarogiem (125 kcal)	1 porcja
--------------------------------	----------

Alergeny:  
1,7

### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2141 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.44 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.12 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	245.45 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.23 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.12 g
<b>Sól:</b>	11.42 g		

 10.11.2023 (piątek)

► **Śniadanie (591kcal)**

Chleb żytni jasny (124kcal)	2 kromki (50g)
Chleb razowy (69kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Serek twarogowy, ziarnisty (51kcal)	1/3 opakowania (50g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony (46kcal)	2 łyżeczki (30g)
Pomidor (15kcal)	1/2 sztuki (80g)
Rukola (5kcal)	1 garść (20g)
Ryż na mleku (165 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:1,7

► **Obiad (798kcal)**

Zupa koperkowa (177 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Surówka z białej kapusty (174 kcal)	1 porcja
Ryba smażona (270 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
4,9

► **Podwieczorek (164kcal)**

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

1,3,7

► **Kolacja (585kcal)**

Chleb żytni jasny (248kcal)	4 kromki (100g)
-----------------------------	-----------------

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Schab chudy, parzony (64kcal)	3 plastry (45g)
Salatka z selera i jabłka (87 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,3,7,9

### ► Posiłek przed snem (90kcal)

Jabłko (90kcal)	1 sztuka (180g)
-----------------	-----------------

### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2228 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	77.11 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.15 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	265.04 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.91 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.51 g
<b>Sól:</b>	5.76 g		


**11.11.2023** (sobota)

**► Śniadanie (523kcal)**

Chleb żytni jasny (124kcal)	2 kromki (50g)
Chleb razowy (69kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Papryka czerwona, konserwowa (20kcal)	2 plastry (60g)
Pasta z awokado i tuńczyka (194 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

 Alergeny:  
1,4,7

**► Obiad (758kcal)**

Zupa wiejska (260 kcal)	1 porcja
Surówka colesław (50 kcal)	1 porcja
Pulpety z sosem warzywnym i kaszą gryczaną (448 kcal)	1 porcja

 Alergeny:  
1,3,9

**► Podwieczorek (75kcal)**

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

 Alergeny:  
7

**► Kolacja (649kcal)**

Chleb żytni jasny (248kcal)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Pasztet drobiowy (184 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Sałatka z buraka i jabłka (101 kcal)

1 porcja

Alergeny:

1,7

### ► Posiłek przed snem (249kcal)

Kanapka z pomidorem i bazylią (249 kcal)

1 porcja

Alergeny:

1



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2254 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	137.18 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	268.48 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	195.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.49 g
<b>Sól:</b>	9.9 g		



12.11.2023 (niedziela)

**► Śniadanie (487kcal)**

Chleb żytni jasny (124kcal)	2 kromki (50g)
Chleb razowy (69kcal)	1 kromka (35g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Szynka wiejska (57kcal)	3 plastry (45g)
Kiełki lucerny (2kcal)	1 łyżka (10g)
Powidła śliwkowe (86kcal)	2 łyżki (40g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Sałata lodowa z jogurtem (33 kcal)	1 porcja

Alergeny:

1

**► Obiad (905kcal)**

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

Alergeny:

1,9

**► Podwieczorek (108kcal)**

Sok pomarańczowy, z witaminami (108kcal)	1 szklanka (250ml)
--	--------------------

**► Kolacja (479kcal)**

Chleb żytni jasny (248kcal)	4 kromki (100g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Połudwica miodowa (38kcal)	4 plastry (49g)

Kiełki lucerny (2kcal)	1 łyżka (10g)
Twarożek z rzodkiewką (37kcal)	1 i 1/2 łyżki (45g)
Papryka czerwona (38kcal)	1/2 sztuki (120g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:  
1,7

### ► Posiłek przed snem (141kcal)

Pomarańcza (141kcal)	1 sztuka (300g)
----------------------	-----------------

### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2120 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.52 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.5 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	252.82 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.41 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.31 g
<b>Sól:</b>	7.26 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>
Chleb żytni jasny Chleb razowy Masło ekstra Jaja gotowane Kiełbasa szynkowa, z indyka Biała rzodkiew Mix sałat Płatki owsiane gotowane na mleku Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb żytni jasny Chleb razowy Masło ekstra Serek homogenizowany, naturalny Szynka konserwowa, wieprzowa Sałata Papryka czerwona Ryż na mleku Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb żytni jasny Chleb razowy Masło ekstra Ogórki kiszzone Pasta z tuńczyka z rzodkiewką Kaszka manna Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb żytni jasny Chleb razowy Masło ekstra Polędwica luksusowa Ser topiony, gouda Płatki kukurydziane na mleku Sałatka z roszponką, pomidorami i ogórkiem Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb żytni jasny Chleb razowy Masło ekstra Serek twarogowy, ziarnisty Dżem truskawkowy, niskosłodzony Pomidor Rukola Ryż na mleku Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb żytni jasny Chleb razowy Masło ekstra Papryka czerwona, konserwowa Pasta z awokado i tuńczyka Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb żytni jasny Chleb razowy Masło ekstra Szynka wiejska Kiełki lucerny Powidła sliwkowe Kawa zbożowa z mlekiem Sałata lodowa z jogurtem
<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 Schab pieczony Zupa szczawiowa	Ziemniaki z koperkiem Klopsiki z mięsa drobiowego Sos pietruszkowy Surówka z ogórkiem i cebulką Zupa pomidorowa z makaronem	Kasza jęczmienna, perlowa, gotowana Zupa jarzynowa mix Polędwica duszona Marchew z groszkiem	Ziemniaki z koperkiem Surówka z selera Wątróbka z cebulką Zupa ziemniaczana	Zupa koperkowa Ziemniaki z koperkiem Surówka z białej kapusty Ryba smażona	Zupa wiejska Surówka coleslaw Pulpety z sosem warzywnym i kaszą gryczaną	Ziemniaki z koperkiem Rosół z makaronem Kalafior gotowany Sztuka mięsa w sosie własnym
<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>
Mandarynki Ciasto drożdżowe	Budyń waniliowy	Kisiel truskawkowy	Masłanka naturalna z owocami	Butki i rogale maślane	Kefir, 2% tłuszczu	Sok pomarańczowy, z witaminami
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>
Chleb żytni jasny Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Sałata masłowa Pomidor Twaróg półtłusty, mielony Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb żytni jasny Masło ekstra Twarożek ze szczypiorkiem Kiełbasa szynkowa, z indyka Kiełki lucerny Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb żytni jasny Masło ekstra Polędwica z piersi kurczaka Sałatka z ciecierzycy i pomidora Sałata Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb żytni jasny Masło ekstra Kiełbasa szynkowa, z indyka Jabłko Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb żytni jasny Masło ekstra Jaja gotowane Schab chudy, parzony Sałatka z selera i jabłka Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb żytni jasny Masło ekstra Pasztet drobiowy Kawa zbożowa z mlekiem Sałatka z buraka i jabłka	Chleb żytni jasny Masło ekstra Polędwica miodowa Kiełki lucerny Twarożek z rzodkiewką Papryka czerwona 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>
Kanapki z ogórkowym twarożkiem	Kefir, 2% tłuszczu	Pomarańcza	Kanapka z twarożkiem	Jabłko	Kanapka z pomidorem i bazylią	Pomarańcza