

Brygida Hajnrych - dietetyk kliniczny

JADŁOSPIS

Szpital Kwidzyn

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;

 **poniedziałek**
► Śniadanie (530kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (44kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb razowy (276kcal)	4 kromki (140g)
Mix sałat (3kcal)	3/4 garści (20g)
Biała rzodkiew (14kcal)	1/2 sztuki (100g)
Pasta jajeczna z pietruszką (77 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,3,7

► Obiad (757kcal)

Surówka z buraka (131 kcal)	1 porcja
Sos szpinakowy (77 kcal)	1 porcja
Zupa brokułowa (204 kcal)	1 porcja
Schab pieczony (175kcal)	6 i 2/3 plastra (100g)
Makaron pełnoziarnisty (170 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,7,9

► Podwieczorek (29kcal)

Mandarynki (29kcal)	1 sztuka (65g)
---------------------	----------------

► Kolacja (443kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana (59kcal)	2 i 1/2 plastra (50g)
Salata masłowa (1kcal)	1/8 sztuki (10g)

Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
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

Wartość energetyczna:	1964 kcal	Białko ogółem:	116.55 g
Węglowodany ogółem:	263.32 g	Węglowodany przyswajalne:	78.32 g
Błonnik pokarmowy:	39.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.29 g
Sól:	8.06 g		

 wtorek

► Śniadanie (484kcal)

Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
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)
Serek homogenizowany, naturalny (57kcal)	1/3 opakowania (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,7

► Obiad (702kcal)

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Klopsiki z mięsa drobiowego (211 kcal)	1 porcja
Surówka z ogórkiem i cebulką (134 kcal)	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (180 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,3,9

► Podwieczorek (93kcal)

Jogurt naturalny - Skyr (93kcal)	1 opakowanie (150g)
----------------------------------	---------------------

Alergeny:
7

► Kolacja (452kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (44kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)

Kiełki lucerny (1kcal)	1/2 łyżki (5g)
Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Ogórek (13kcal)	1/2 sztuki (90g)
Twarożek z szczypiorkim (71 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,7

► Posiłek przed snem (171kcal)

Kefir z nasionami lnu (171 kcal)	1 porcja
----------------------------------	----------

Alergeny:
7

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1902 kcal	Białko ogółem:	108.93 g
Węglowodany ogółem:	231.17 g	Węglowodany przyswajalne:	74.34 g
Błonnik pokarmowy:	24.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.47 g
Sól:	7.7 g		

 **środa**
► Śniadanie (576kcal)

Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Połudwica sopocka (88kcal)	5 i 3/4 plastra (70g)
Ogórki kiszane (13kcal)	2 sztuki (120g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Pasta z tuńczyka z rzodkiewką (152 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 z wiórkami kokosowymi (165 kcal)	1 porcja
---	----------

Alergeny:
5

► Kolacja (578kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Połudwica z piersi kurczaka (46kcal)	5 plastrów (50g)
Salatka z ciecierzycy i pomidora (203 kcal)	1 porcja

Sałata (6kcal)	1 i 1/3 garści (35g)
Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

► **Posiłek przed snem (181kcal)**

Kanapka z twarogiem i kielkami i słonecznikiem (181 kcal)	1 porcja
---	----------

Alergeny:
1,7

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2180 kcal	Białko ogółem:	116.88 g
Węglowodany ogółem:	277.11 g	Węglowodany przyswajalne:	95.8 g
Błonnik pokarmowy:	45.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.49 g
Sól:	6.4 g		

 **czwartek**
► Śniadanie (580kcal)

Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Połudwica luksusowa (71kcal)	4 i 1/4 plastra (50g)
Ser topiony, gouda (97kcal)	2 łyżeczki (30g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Sałatka z roszponką, pomidorami i ogórkiem (89 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,7

► Obiad (759kcal)

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Surówka z selera (69 kcal)	1 porcja
Zupa ziemniaczana (245 kcal)	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie (268 kcal)	1 porcja

Alergeny:
9

► Podwieczorek (100kcal)

Grejpfrut (100kcal)	1 sztuka (250g)
---------------------	-----------------

► Kolacja (319kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kiełbasa szynkowa, z indyka (44kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)
Serek wiejski (93kcal)	1/2 opakowania (100g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Sałatka brokułowa z sosem jogurtowym (66 kcal)

1 porcja

Alergeny:

1,7

► Posiłek przed snem (171kcal)

Serek homogenizowany, naturalny (171kcal)

1 opakowanie (150g)

Alergeny:

7

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1929 kcal	Białko ogółem:	105.35 g
Węglowodany ogółem:	230.99 g	Węglowodany przyswajalne:	122.13 g
Błonnik pokarmowy:	39.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.83 g
Sól:	7.82 g		

 **piątek**
► Śniadanie (451kcal)

Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Pomidor (10kcal)	1/4 sztuki (50g)
Szynka z indyka (43kcal)	3 i 1/2 plastra (52g)
Twarożek z koperkiem (70 kcal)	1 porcja
Rukola (5kcal)	1 garść (20g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,7

► Obiad (699kcal)

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 białej kapusty (174 kcal)	1 porcja

Alergeny:
3,7,9

► Podwieczorek (180kcal)

Pomarańcza z orzechami (180 kcal)	1 porcja
-----------------------------------	----------

► Kolacja (511kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Jaja gotowane (70kcal)	1 sztuka (50g)
Schab chudy, parzony (72kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)

Chleb razowy (207kcal) 3 kromki (105g)

Sałatka z selera i jabłka (87 kcal) 1 porcja

► Posiłek przed snem (180kcal)

Serek wiejski z nasionami słonecznika (180 kcal) 1 porcja

Alergeny:

7

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2021 kcal	Białko ogółem:	102.65 g
Węglowodany ogółem:	241.33 g	Węglowodany przyswajalne:	115.32 g
Błonnik pokarmowy:	27.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.39 g
Sól:	4.61 g		

 **sobota**
► Śniadanie (525kcal)

Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Sałata (6kcal)	1 i 1/3 garści (35g)
Ogórek (13kcal)	1/2 sztuki (90g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Pasta z awokado i tuńczyka (183 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,3,7

► Obiad (758kcal)

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

Alergeny:
1,3,9

► Podwieczorek (75kcal)

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

Alergeny:
7

► Kolacja (510kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka (55kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)
Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
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 (195kcal)

Jogurt z nasionami (195 kcal)

1 porcja

Alergeny:

7

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2063 kcal
Węglowodany ogółem:	226.32 g
Błonnik pokarmowy:	26.57 g
Sól:	6.18 g

Białko ogółem:	119.89 g
Węglowodany przyswajalne:	97.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.24 g

 **niedziela**
► Śniadanie (580kcal)

Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Szynka wiejska (63kcal)	3 i 1/3 plastra (50g)
Kiełki lucerny (2kcal)	1 łyżka (10g)
Ser żółty (159 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja
Sałata lodowa z jogurtem (33 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,7

► Obiad (830kcal)

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Rosół z makaronem (326 kcal)	1 porcja
Kalafior, gotowany w wodzie (38kcal)	1/4 porcji (200g)
Sztuka mięsa w sosie własnym (289 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,9

► Podwieczorek (68kcal)

Sok wielowarzywny (68kcal)	1 szklanka (250ml)
----------------------------	--------------------

► Kolacja (444kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Połędwica miodowa (39kcal)	4 i 1/4 plastra (50g)
Kiełki lucerny (2kcal)	1 łyżka (10g)
Chleb razowy (207kcal)	3 kromki (105g)

Papryka czerwona (38kcal)	1/2 sztuki (120g)
Twarożek z rzodkiewką (42kcal)	1 i 2/3 łyżki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,7

► Posiłek przed snem (141kcal)

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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2063 kcal	Białko ogółem:	102.34 g
Węglowodany ogółem:	283.76 g	Węglowodany przyswajalne:	139.16 g
Błonnik pokarmowy:	39.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.43 g
Sól:	8.71 g		

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło ekstra Kiełbasa szynkowa, z indyka Chleb razowy Mix sałat Biała rzodkiew Pasta jajeczna z pietruszką Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb razowy Masło ekstra Szynka konserwowa, wieprzowa Sałata Papryka czerwona Serek homogenizowany, naturalny Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb razowy Masło ekstra Połędwica sopocka Ogórki kiszzone Kawa zbożowa z mlekiem Pasta z tuńczyka z rzodkiewką	Chleb razowy Masło ekstra Połędwica luksusowa Ser topiony, gouda Kawa zbożowa z mlekiem Sałatka z roszonek, pomidorami i ogórkami	Chleb razowy Masło ekstra Pomidor Szynka z indyka Twarożek z koperkiem Rukola Kawa zbożowa z mlekiem	Chleb razowy Masło ekstra Sałata Ogórek Kawa zbożowa z mlekiem Pasta z awokado i tuńczyka	Chleb razowy Masło ekstra Szynka wiejska Kiełki lucerny Ser żółty Kawa zbożowa z mlekiem Sałata lodowa z jogurtem
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Surówka z buraka Sos szpinakowy Zupa brokułowa Schab pieczony Makaron penhoziarnisty	Ziemniaki z koperkiem Klopsiki z mięsa drobiowego Surówka z ogórkiem i cebulką Zupa pomidorowa z makaronem penhoziarnistym	Kasza jęczmienna, perłowa, 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 białej kapusty	Zupa wiejska Pulpety z sosem warzywnym i kaszą gryczaną Surówka coleslaw	Ziemniaki z koperkiem Rosół z makaronem Kalafior, gotowany w wodzie Sztuka mięsa w sosie własnym
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Mandarynki	Jogurt naturalny - Skyr	Kisiel truskawkowy z wiórkami kokosowymi	Grejpfrut	Pomarańcza z orzechami	Kefir, 2% tłuszczu	Sok wielowarzywny
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło ekstra Szynka wieprzowa, gotowana Sałata masłowa Pomidor Chleb razowy Twaróg półtłusty, mielony Kawa zbożowa z mlekiem	Masło ekstra Kiełbasa szynkowa, z indyka Kiełki lucerny Chleb razowy Kawa zbożowa z mlekiem Ogórek Twarożek z szczypiorkim	Masło ekstra Połędwica z piersi kurczaka Sałatka z ciecierzycy i pomidora Sałata Chleb razowy Kawa zbożowa z mlekiem	Masło ekstra Jaja gotowane Schab chudy, parzony Chleb razowy Sałatka z selera i jabłka	Masło ekstra Kiełbasa szynkowa, z kurczaka Chleb razowy Serek twarogowy, termizowany Sałatka z buraka i jabłka Kawa zbożowa z mlekiem	Masło ekstra Połędwica miódowa Kiełki lucerny Chleb razowy Papryka czerwona Twarożek z rzodkiewką Kawa zbożowa z mlekiem	Masło ekstra Połędwica miódowa Kiełki lucerny Chleb razowy Papryka czerwona Twarożek z rzodkiewką Kawa zbożowa z mlekiem
Posilek przed snem	Posilek przed snem	Posilek przed snem	Posilek przed snem	Posilek przed snem	Posilek przed snem	Posilek przed snem
Kanapki z ogórkowym twarożkiem	Kefir z nasionami Inu	Kanapka z twarożkiem i kiełkami i słonecznikiem	Serek homogenizowany, naturalny	Serek wiejski z nasionami słonecznika	Jogurt z nasionami	Posilek przed snem Pomarańcza