

Szpital Zdrowie w Kwidzynie

Posiłek	Poniedziałek			
	12.02.2024			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6) Rzodkiewka 80g Kawa zbożowa 250ml (7) Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6) Pomidor (bez skóry) 80g Kawa zbożowa 250ml (7) Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6) Rzodkiewka 80g Kawa zbożowa 250ml (7) Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6) Pomidor (bez skóry) 80g Kawa zbożowa 250ml (7) Płatki jęczmienne na mleku (1,7) 200ml
II śniadanie	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt owocowy 150 g (7)
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska (mięso drobiowe) z farszem szpinakowym – parowana 100 g (1,3,9) Sos śmietankowy 100 ml Kalafior gotowany 150 g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska (mięso drobiowe) z farszem szpinakowym – parowana 100 g (1,3,9) Sos śmietankowy 100 ml Kalafior gotowany 150 g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska (mięso drobiowe) z farszem szpinakowym – parowana 100 g (1,3,9) Sos śmietankowy 100 ml Kalafior gotowany 150 g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem bezjajecznym (1,7,9) 350 ml Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska (mięso drobiowe) z farszem szpinakowym – parowana 100 g (1,3,9) Sos śmietankowy 100 ml Kalafior gotowany 150 g (7)
Kolacja	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Ser żółty 50 g (7) Ogórek świeży 60 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7) Ogórek świeży 60 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Herbata 250ml
II kolacja	Wafle ryżowe 3 szt.	Wafle ryżowe 3 szt.	Jabłko 1 szt.	Wafle ryżowe 3 szt.
Wartość odżywcza	Energia: 2058 kcal Białko: 105,56g Tłuszcze: 69,05g W tym nasycone kw. tł.: 22,56g Węglowodany: 261,37g W tym cukry: 37,56g Sód: 1972 mg Błonnik: 29,57g	Energia: 2012kcal Białko: 93,42g Tłuszcze: 69,36g W tym nasycone kw. tł.: 22,33g Węglowodany: 264,43g W tym cukry: 37,5g Sód: 1992 mg Błonnik: 23,70g	Energia: 2024 kcal Białko: 96,90g Tłuszcze: 66,96g W tym nasycone kw. tł.: 20,30g Węglowodany: 262,60g W tym cukry: 35,38g Sód: 1968 mg Błonnik: 32,37g	Energia: 2002 kcal Białko: 94,58 g Tłuszcze: 64,03g W tym nasycone kw. tł.: 17,70g Węglowodany: 272,00g W tym cukry: 37,46g Sód: 1972 mg Błonnik: 23,94g

Szpital Zdrowie w Kwidzynie

Posiłek	Wtorek			
	13.02.2024			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło 15g (7) Twarożek 70 g (7) Ogórek świeży 60g Herbata czarna 250 ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Twarożek 70 g (7) Pomidor (bez skóry) 80g Herbata czarna 250 ml	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Twarożek 70 g (7) Ogórek świeży 60g Herbata czarna 250 ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Twarożek 70 g (7) Pomidor (bez skóry) 80g Herbata czarna 250 ml
II śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło 5g (7) Wędlina drobiowa 30 g (6) Sałata, liść 5g	Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło 5g (7) Wędlina drobiowa 30 g (6) Sałata, liść 5g	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło roślinne 5g (7) Wędlina drobiowa 30 g (6) Sałata, liść 5g	Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło roślinne 5g (7) Wędlina drobiowa 30 g (6) Sałata, liść 5g
Obiad	Zupa koperkowa (1,7,9) 350 ml Kasza jęczmienna 150 g (1) Skrzydółka drobiowe pieczone 120g Sos jasny 100 ml (1,7,9) Surówka z selera i marchewki 150 g (7,9)	Zupa koperkowa (1,7,9) 350 ml Kasza jęczmienna 150 g (1) Skrzydółka drobiowe pieczone 120g Sos jasny 100 ml (1,7,9) Marchew gotowana 150 g (7,9)	Zupa koperkowa (1,7,9) 350 ml Kasza jęczmienna 150 g (1) Skrzydółka drobiowe pieczone 120g Sos jasny 100 ml (1,7,9) Surówka z selera i marchewki 150 g (7,9)	Zupa koperkowa 350 ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Skrzydółka drobiowe pieczone 120g Sos jasny 100 ml (1,7,9) Marchew gotowana 150 g (7,9)
Kolacja	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Paszтет drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9) Papryka 70g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Paszтет drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9) Pomidor (bez skóry) 80g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Paszтет drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9) Papryka 70g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g Paszтет drobiowo-warzywny 70 g (1,3,6,9) Pomidor (bez skóry) 80g Herbata 250ml
II kolacja	Banan 1szt.	Banan 1szt.	Kiwi 1szt.	Banan 1szt.
Wartość odżywcza	Energia: 2143 kcal Białko: 92,94g Tłuszcze: 66,68g W tym nasycone kw. tł.: 23,18g Węglowodany: 302,57 g W tym cukry: 53,03 g Sód: 1984 mg Błonnik: 32,75g	Energia: 2099 kcal Białko: 90,39g Tłuszcze: 66,33g W tym nasycone kw. tł.: 22,32g Węglowodany: 300,01g W tym cukry: 54,15g Sód: 1964 mg Błonnik: 28,62g	Energia: 2028 kcal Białko: 93,46 g Tłuszcze: 61,02 g W tym nasycone kw. tł.: 16,09g Węglowodany: 281,93g W tym cukry: 48,23g Sód: 1980 mg Błonnik: 33,26 g	Energia: 2038 kcal Białko: 90,47g Tłuszcze: 59,81g W tym nasycone kw. tł.: 15,22g Węglowodany: 299,89g W tym cukry: 54,03g Sód: 1972 mg Błonnik: 28,62g

Szpital Zdrowie w Kwidzynie

Posiłek	Środa			
	14.02.2024			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło 15g (7) Pasta z kurczaka 70g (3,7) Pomidor 80g Herbata rumiankowa 250ml (7) Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Pasta z kurczaka 70g (3,7) Pomidor (bez skóry) 80g Herbata rumiankowa 250ml (7) Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z kurczaka 70g (3,7) Pomidor 80g Herbata rumiankowa 250ml (7) Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z kurczaka 70g (3,7) Pomidor (bez skóry) 80g Herbata rumiankowa 250ml (7) Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml
II śniadanie	Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7)	Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7)	Jogurt naturalny 1 szt. 150 g (7)	Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7)
Obiad	Krem z marchewki 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Schab w ziołach (parowany) 100 g Sos własny 100 ml (1,7,9) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)	Krem z marchewki 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Schab w ziołach (parowany) 100 g Sos własny 100 ml (1,7,9) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)	Krem z marchewki 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Schab w ziołach (parowany) 100 g Sos własny 100 ml (1,7,9) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)	Krem z marchewki 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Schab w ziołach (parowany) 100 g Sos własny 100 ml (1,7,9) Buraczki tarte podane na ciepło 150 g (7)
Kolacja	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 50 g (6) Pomidor 80g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6) Pomidor (bez skóry) 80g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 50 g (6) Pomidor 80g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6) Pomidor (bez skóry) 80g Herbata 250ml
II kolacja	Wafle ryżowe 3 szt.	Wafle ryżowe 3 szt.	Jabłko 1 szt.	Wafle ryżowe 3 szt.
Wartość odżywcza	Energia: 2059 kcal Białko: 94,22g Tłuszcze: 65,61g W tym nasycone kw. tł.: 22,42g Węglowodany: 284,59g W tym cukry: 50,4g Sód: 2012 mg Błonnik: 31,84g	Energia: 2027 kcal Białko: 95,46g Tłuszcze: 63,71g W tym nasycone kw. tł.: 21,83g Węglowodany: 283,66g W tym cukry: 51,59g Sód: 2044 mg Błonnik: 29,59g	Energia: 2041 kcal Białko: 96,29g Tłuszcze: 62,37g W tym nasycone kw. tł.: 18,91g Węglowodany: 281,81g W tym cukry: 47,27g Sód: 2028 mg Błonnik: 33,64g	Energia: 1981 kcal Białko: 95,52g Tłuszcze: 58,82g W tym nasycone kw. tł.: 17,76g Węglowodany: 283,55g W tym cukry: 42,5g Sód: 2044 mg Błonnik: 29,59g

Szpital Zdrowie w Kwidzynie

Posiłek	Czwartek			
	15.02.2024			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6) Papryka 70 g Kakao 250ml (7)	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Kakao 250ml (7)	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6) Papryka 70 g Kakao (bez cukru) 250ml (7)	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6) Ogórek kiszony (bez skóry) 60 g Kakao 250ml (7)
II śniadanie	Mix sałat z suszonymi pomidorami, papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego 150g Sos vinegret 30 ml	Mix sałat z pomidorami bez skóry i kawałkami kurczaka pieczonego 150g Sos jogurtowo-ziółowy 80 ml (7)	Mix sałat z pomidorami, papryką, nasionami słonecznika i kawałkami kurczaka pieczonego 150g Sos vinegret 30 ml	Mix sałat z pomidorami bez skóry i kawałkami kurczaka pieczonego 150g Sos jogurtowo-ziółowy 80 ml (7)
Obiad	Barszcz ukraiński 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w marynacie miodowo-ziółowej 1 szt. (min.120g) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9) Surówka wielowarzywna 150 g (7,9)	Barszcz ukraiński (bez fasoli) 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w marynacie miodowo-ziółowej 1 szt. (min.120g) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9) Dynia gotowana z marchewką 150 g (7)	Barszcz ukraiński 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w marynacie miodowo-ziółowej 1 szt. (min.120g) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9) Surówka wielowarzywna 150 g (7,9)	Barszcz ukraiński (bez fasoli) 350 ml (1,7,9) Ziemniaki gotowane 200 g Udko pieczone w marynacie miodowo-ziółowej 1 szt. (min.120g) Sos pietruszkowy 100 ml (1,7,9) Dynia gotowana z marchewką 150 g (7)
Kolacja	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta rybna 70 g (3,4,7) Pomidor 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta rybna 70 g (3,4,7) Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta rybna 70 g (3,4,7) Pomidor 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta rybna 70 g (3,4,7) Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml
II kolacja	Maślanka 200 ml (7)	Maślanka 200 ml (7)	Maślanka 200 ml (7)	Maślanka 200 ml (7)
Wartość odżywcza	Energia: 2109 kcal Białko: 101,81 g Tłuszcze: 71,94g W tym nasycone kw. tł.: 19,60g Węglowodany: 266,25g W tym cukry: 46,64g Sód: 1856 mg Błonnik: 30,32g	Energia: 2002 kcal Białko: 103,46g Tłuszcze: 60,97g W tym nasycone kw. tł.: 19,25 g Węglowodany: 266,89g W tym cukry: 49,58g Sód: 1952 mg Błonnik: 26,00g	Energia: 2024 kcal Białko: 100,58 g Tłuszcze: 65,52 g W tym nasycone kw. tł.: 14,15 g Węglowodany: 256,27g W tym cukry: 45,46g Sód: 1928 mg Błonnik: 32,44g	Energia: 1982 kcal Białko: 104,20g Tłuszcze: 56,11g W tym nasycone kw. tł.: 13,19 g Węglowodany: 272,64g W tym cukry: 48,95g Sód: 1928 mg Błonnik: 26,70g

Szpital Zdrowie w Kwidzynie

Posiłek	Piątek			
	16.02.2024			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło 15g (7) Pasta jajeczna 70 g (3,7) Sałata, liść, 5 g Pomidor 80g Herbata ziołowa (melisowa) 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7) Sałata, liść, 5 g Pomidor (bez skóry) 80g Herbata ziołowa (melisowa) 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7) Sałata, liść, 5 g Pomidor 80g Herbata ziołowa (melisowa) 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta jajeczna na jogurcie 70 g (3,7) Sałata, liść, 5 g Pomidor (bez skóry) 80g Herbata ziołowa (melisowa) 250ml
II śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło 5 g (7) Ser żółty 30 g (7) Sałata, liść, 5 g	Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło 5 g (7) Serek kanapkowy, naturalny 50 g (7) Sałata, liść, 5 g	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło roślinne 5 g (7) Ser żółty 30 g (7) Sałata, liść, 5 g	Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło roślinne 5 g (7) Serek kanapkowy, naturalny 50 g (7) Sałata, liść, 5 g
Obiad	Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z dorsza panierowany 100 g (1,3,4) Sos koperkowo-cytrynowy 100 ml (1,7,9) Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (1,3,4) Sos koperkowo-cytrynowy 100 ml (1,7,9) Brokuł gotowany 150 g	Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (1,3,4) Sos koperkowo-cytrynowy 100 ml (1,7,9) Surówka z kapusty kiszonej 150 g	Zupa jarzynowa 350 ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z dorsza parowany 100 g (1,3,4) Sos koperkowo-cytrynowy 100 ml (1,7,9) Brokuł gotowany 150 g
Kolacja	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6) Rzodkiewka 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6) Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6) Rzodkiewka 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50 g (6) Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml
II kolacja	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)	Jogurt naturalny 150 g (7)
Wartość odżywcza	Energia: 2085 kcal Białko: 95,78 g Tłuszcze: 73,23g W tym nasycone kw. tł.: 22,89g Węglowodany: 266,32g W tym cukry: 36,32g Sód: 1916 mg Błonnik: 31,20g	Energia: 2011 kcal Białko: 103,16 g Tłuszcze: 70,12g W tym nasycone kw. tł.: 21,94g Węglowodany: 253,47g W tym cukry: 40,6g Sód: 1836 mg Błonnik: 24,37g	Energia: 2007 kcal Białko: 98,44g Tłuszcze: 62,67g W tym nasycone kw. tł.: 15,59g Węglowodany: 264,38g W tym cukry: 34,75g Sód: 1900 mg Błonnik: 33,00g	Energia: 1966 kcal Białko: 104,39g Tłuszcze: 58,31g W tym nasycone kw. tł.: 14,89g Węglowodany: 267,65g W tym cukry: 41,15g Sód: 1836 mg Błonnik: 25,24g

Szpital Zdrowie w Kwidzynie

Posiłek	Sobota			
	17.02.2024			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina wieprzowa 50g (6) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 g Ogórek 60g Kawa zbożowa 250ml (1,7) Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 g Pomidor (bez skóry) 80g Kawa zbożowa 250ml (7) Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina wieprzowa 50g (6) Serek kanapkowy naturalny 30 g Ogórek 60g Kawa zbożowa 250ml (1,7) Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Wędlina drobiowa 50g (6) Dżem truskawkowy, niskosłodzony 30 g Pomidor (bez skóry) 80g Kawa zbożowa 250ml (7) Płatki owsiane na mleku (1,7) 200ml
II śniadanie	Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7)	Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7)	Jogurt naturalny 1 szt. 150 g (7)	Jogurt owocowy 1 szt. 150 g (7)
Obiad	Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (1,6,9) Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) Woda niegazowana 200ml	Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (1,6,9) Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) Woda niegazowana 200ml	Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (1,6,9) Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) Woda niegazowana 200ml	Krem z białych warzyw 350 ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 150 g (1) Gulasz warzywny z soczewicą 200g (1,6,9) Bukiet warzyw gotowanych 150 g (7) Woda niegazowana 200ml
Kolacja	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta twarogowa z zieleciną 70 g (7) Pomidor 80g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta twarogowa z zieleciną 70 g (7) Pomidor (bez skóry) 80g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g(1) Masło roślinne 15g (7) Pasta twarogowa z zieleciną 70 g (7) Pomidor 80g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta twarogowa z zieleciną 70 g (7) Pomidor (bez skóry) 80g Herbata 250ml
II kolacja	Wafle ryżowe 3 szt.	Wafle ryżowe 3 szt.	Jabłko 1 szt.	Wafle ryżowe 3 szt.
Wartość odżywcza	Energia: 2118 kcal Białko: 89,65g Tłuszcze: 53,65g W tym nasycone kw. tł.: 20,26 g Węglowodany: 331,56g W tym cukry: 50,17g Sód: 1900 mg Błonnik: 33,05g	Energia: 2119 kcal Białko: 87,98g Tłuszcze: 51,27g W tym nasycone kw. tł.: 19,43g Węglowodany: 343,23g W tym cukry: 52,8g Sód: 1912 mg Błonnik: 28,70g	Energia: 2115 kcal Białko: 93,01g Tłuszcze: 55,75g W tym nasycone kw. tł.: 16,65g Węglowodany: 319,18g W tym cukry: 36,94g Sód: 2012 mg Błonnik: 35,61g	Energia: 2114 kcal Białko: 88,08g Tłuszcze: 50,78g W tym nasycone kw. tł.: 14,60g Węglowodany: 343,22g W tym cukry: 52,71g Sód: 1940 mg Błonnik: 28,70g

Szpital Zdrowie w Kwidzynie

Posiłek	Niedziela			
	18.02.2024			
	Dieta podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów + dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu
Śniadanie	Pieczywo pszenno – żytnie 90 g (1) Masło 15g (7) Ser żółty 50 g (7) Sałata, liść, 5 g Rzodkiewka 60 g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło 15g (7) Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7) Sałata, liść, 5 g Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7) Sałata, liść, 5 g Rzodkiewka 60 g Herbata 250 ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Serek kanapkowy, naturalny 70 g (7) Sałata, liść, 5 g Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250 ml
II śniadanie	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Wędlina drobiowa 30 g (6)	Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Wędlina drobiowa 30 g (6)	Pieczywo pszenno-żytnie 60 g (1) Masło roślinne 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Wędlina drobiowa 30 g (6)	Pieczywo pszenne 45 g (1) Masło roślinne 5 g (7) Sałata, liść, 5 g Wędlina drobiowa 30 g (6)
Obiad	Zupa minestrone 350 ml (1,9) Ziemniaki gotowane 200 g Filet drobiowy panierowany pieczony 100 g (1,3,7) Sos orientalny 100 ml (1,7) Surówka z selera 150 g (7,9)	Zupa minestrone 350 ml (1,9) Ziemniaki gotowane 200 g Filet drobiowy (bez panierki) pieczony 100 g (1,3,7) Sos orientalny 100 ml (1,7) Surówka z selera parzonego 150 g (7,9)	Zupa minestrone 350 ml (1,9) Ziemniaki gotowane 200 g Filet drobiowy (bez panierki) pieczony 100 g (1,3,7) Sos orientalny 100 ml (1,7) Surówka z selera 150 g (7,9)	Zupa minestrone 350 ml (1,9) Ziemniaki gotowane 200 g Filet drobiowy (bez panierki) pieczony 100 g (1,3,7) Sos orientalny 100 ml (1,7) Surówka z selera parzonego 150 g (7,9)
Kolacja	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z indyka 50 g (3,7) Pomidor 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z indyka 50 g (3,7) Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenno-żytnie 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z indyka 50 g (3,7) Pomidor 80 g Herbata 250ml	Pieczywo pszenne 90 g (1) Masło roślinne 15g (7) Pasta z indyka 50 g (3,7) Pomidor (bez skóry) 80 g Herbata 250ml
II kolacja	Maślanka 200 ml (7)	Maślanka 200 ml (7)	Maślanka 200 ml (7)	Maślanka 200 ml (7)
Wartość odżywcza	Energia: 2025 kcal Białko: 96,89 g Tłuszcze: 65,28g W tym nasycone kw. tł.: 22,89g Węglowodany: 268,64g W tym cukry: 48,82g Sód: 2016 mg Błonnik: 31,64g	Energia: 2000 kcal Białko: 90,09g Tłuszcze: 65,37g W tym nasycone kw. tł.: 22,43g Węglowodany: 274,62g W tym cukry: 49,41g Sód: 1992 mg Błonnik: 26,32g	Energia: 1978 kcal Białko: 87,35g Tłuszcze: 60,81g W tym nasycone kw. tł.: 17,13g Węglowodany: 272,83g W tym cukry: 47,56g Sód: 1968 mg Błonnik: 32,89g	Energia: 1955 kcal Białko: 91,88g Tłuszcze: 59,01 g W tym nasycone kw. tł.: 16,38g Węglowodany: 276,53g W tym cukry: 49,3g Sód: 1972 mg Błonnik: 26,32g

Szpital Zdrowie w Kwidzynie