

Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
Podstawowa	kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb zwykły 70 g (GLU) szynka delikatna z fileta 60 g (MLE, GOR) ogórek świeży 100 g chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	zupa barszcz czerwony 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml ziemiaki 200 g watróbka smażona 130 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z ogórka kiszzonego 120 g	herbata z cukrem 250 ml salata 35 g jajko 1 szt. (JAJ) chleb zwykły 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g ser żółty 30 g (MLE)	chrupki kukurydziane 30 g (MLE, ORZ, SOJ)	Energia 2145 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 75 g Węglowodany ogółem 289 g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 4449 mg Laktoza 20 g Sacharozę 32 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 20 g <i>cukry og. 52 g</i>
lekkostrawna	kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb pszenny 100 g (GLU) masło roślinne 20 g kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ) szynka delikatna z fileta 60 g (MLE, GOR) pomidor 100 g	napój z soku malinowego 250 ml zupa barszcz czerwony 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) watróbka duszona w sosie z warzywami 300 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) ziemiaki 200 g surówka z selera 120 g (SEL)	herbata z cukrem 250 ml chleb pszeniczny 100 g (GLU) jajko 1 szt. (JAJ) salata 35 g szynka drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	chrupki kukurydziane 30 g (MLE, ORZ, SOJ)	Energia 2161 kcal Białko ogółem 96 g Tłuszcz 70 g Węglowodany ogółem 302 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 4399 mg Laktoza 20 g Sacharozę 33 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 17 g <i>cukry og. 53 g</i>
Podstawowa	makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) salata 35 g chleb zwykły 70 g (GLU) schab farmerski 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	zupa ziemniaczana z cielierzycą 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) risotto miesno-jarzynowe 320 g (GLU, SEL, GOR) napój z soku malinowego 250 ml jabłko 150 g sos pomidorowy z warzywami 100 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA)	herbata z cukrem 250 ml pasta z makreli, ogórka kiszzonego i cebuli 100 g (RYB) chleb zwykły 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) rzodkiewka z jogurtem 120 g (MLE) masło roślinne 20 g	wafle ryżowe naturalne 30 g	Energia 2296 kcal Białko ogółem 101 g Tłuszcz 89 g Węglowodany ogółem 310 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 3940 mg Laktoza 20 g Sacharozę 30 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 26 g <i>cukry og. 50 g</i>
lekkostrawna	chleb pszenny 100 g (GLU) makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) salata 35 g schab farmerski 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) masło roślinne 20 g	napój z soku malinowego 250 ml risotto miesno-jarzynowe 320 g (GLU, SEL, GOR) jabłko 150 g zupa ziemniaczana 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) sos pomidorowy z warzywami 100 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA)	chleb pszeniczny 100 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml rzodkiewka z jogurtem 120 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) schab w przyprawach 60 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) masło roślinne 20 g	wafle ryżowe naturalne 30 g	Energia 2098 kcal Białko ogółem 93 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 305 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 3549 mg Laktoza 20 g Sacharozę 29 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 22 g <i>cukry og. 48 g</i>
Podstawowa	płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) papryka czerwona 100 g chleb zwykły 70 g (GLU) szynka delikatna z fileta 60 g (MLE, GOR) Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	Zupa grochowa 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml ziemiaki 200 g podrawka z morszczuka w sosie pomidorowym 300 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, RYB, SKO, MIE, SOJ, GOR, ZIA) surówka z kiszzonej kapusty 120 g	herbata z cukrem 250 ml pomidor 100 g pasta z jaj i twarogu 80 g (MLE, JAJ) chleb zwykły 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g marmolada 30 g	herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SOJ)	Energia 2267 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 72 g Węglowodany ogółem 329 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 8245 mg Laktoza 21 g Sacharozę 53 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 19 g <i>cukry og. 34 g</i>

2024-04-18 czwartek

2024-04-17 środa

2024-04-19 piątek

Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny / kdeggo	SUMA
2024-04-19 piątek lekkostrawna	chleb pszenny 100 g (GLU) placki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) masło roślinne 20 g szynka delikatna z fileta 60 g (MLE, GOR) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) sałata 35 g	napój z soku malinowego 250 ml potrawka z mroższuką w sosie pomidorowym 300 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, RYB, SKO, MIĘ, SOJ, GOR, ZIA) ziemniaki 200 g surówka z marchwi 120 g zupa ryżanka 400 ml (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) sos warzywny 120 g (GLU, SEL, GOR)	chleb pszenny 100 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 20 g pomidor 100 g pasta z jaj i twarogu 80 g (MLE, JAJ) marmolada 30 g	herbata 50 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SOJ)	Energia 2251 kcal Białko ogółem 89 g Tłuszcz 67 g Węglowodany ogółem 340 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 9082 mg Laktoza 20 g Sacharaza 53 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 17 g <i>Cukry og. 73 g</i>
2024-04-20 sobota Podstawowa	kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) ryż na mleku 300 ml (MLE) chleb zwykły 70 g (GLU) wędlina białe z indyka 60 g (GLU, SOJ, GOR) sałata 35 g chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) schab w sosie własnym 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml ziemniaki 200 g surówka z białej kapusty 120 g	herbata z cukrem 250 ml rzodkiewka z jogurtem 120 g (MLE) chleb zwykły 70 g (GLU) paszlet śniadaniowy drobiowo wieprzowy 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	jabłko 150 g	Energia 2207 kcal Białko ogółem 87 g Tłuszcz 74 g Węglowodany ogółem 314 g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 4316 mg Laktoza 20 g Sacharaza 35 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 23 g <i>Cukry og. 55 g</i>
2024-04-21 niedziela Podstawowa	kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) ryż na mleku 300 ml (MLE) chleb pszenny 100 g (GLU) wędlina białe z indyka 60 g (GLU, SOJ, GOR) sałata 35 g masło roślinne 20 g	zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml schab w sosie własnym 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z selera 120 g (SEL) ziemniaki 200 g	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 100 g (GLU) rzodkiewka z jogurtem 120 g (MLE) masło roślinne 20 g szynka biała-drobiowa 60 g (SEL, SOJ, GOR)	jabłko 150 g	Energia 2138 kcal Białko ogółem 92 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 311 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 5360 mg Laktoza 20 g Sacharaza 35 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 20 g <i>Cukry og. 55 g</i>
2024-04-21 niedziela Podstawowa	chleb zwykły 70 g (GLU) jogurt naturalny 1 szl (MLE) masło roślinne 20 g sałata 35 g chleb razowy 30 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml parówka drobiowa 140 g (MLE, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, ZIA)	napój z soku malinowego 250 ml karkówka w sosie własnym 230 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) ziemniaki 200 g rosół z makaronem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z marchi, selera, jabłka 120 g (SEL)	ogórek świeży 100 g twaróg 80 g (MLE) chleb zwykły 70 g (GLU) masło roślinne 20 g herbata z cukrem 250 ml	biszkopty 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2280 kcal Białko ogółem 85 g Tłuszcz 93 g Węglowodany ogółem 263 g Błonnik pokarmowy 25 g Sód 4002 mg Laktoza 7 g Sacharaza 44 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 38 g <i>Cukry og. 51 g</i>

Dieta	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-21 niedziela	chleb pszenny 100 g (GLU) jogurt naturalny 1 szt (MLE) masło roślinne 20 g parówka drobiowa 140 g (MLE, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, ZIA) herbata z cukrem 250 ml sałata 35 g herbata z cukrem 250 ml	napój z soku malinowego 250 ml topaika w sosie własnym 150 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) ziemiaki 200 g rosół z makaronem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z marchi, selera, jabłka 120 g (SEL)	twaróg 80 g (MLE) chleb pszenny 100 g (GLU) masło roślinne 20 g herbata z cukrem 250 ml sałata 35 g	biszkopty 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Energia 2240 kcal Białko ogółem 82 g Tłuszcz 98 g Węglowodany ogółem 270 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 4452 mg Laktoza 7 g Sacharoza 45 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 35 g <i>Cukry 2P 53 g</i>
2024-04-22 poniedziałek	makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb zwykły 70 g (GLU) szynka konserwowa z kurczakiem 60 g (MLE, GLU, SEL, GOR) sałata 35 g Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	zupa kalafiorowa z ziemniakami i ciecierzycą 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) Gulasz wieprzowy z warzywami 300 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml surówka z czerwonej kapusty 120 g (JAJ) kasza jęczmienna 150 g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR)	herbata z cukrem 250 ml pasta drobiowa z brokulem i słonecznikiem 75 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SOJ, GOR, ZIA) ser żółty 30 g (MLE) chleb zwykły 70 g (GLU) ogórek konserwowy 100 g Chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	chrupki kukurydziane 30 g (MLE, ORZ, SOJ)	Energia 2236 kcal Białko ogółem 100 g Tłuszcz 80 g Węglowodany ogółem 297 g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 4433 mg Laktoza 20 g Sacharoza 32 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 24 g <i>Cukry 2P 52 g</i>
2024-04-22 poniedziałek	makaron na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb pszenny 100 g (GLU) sałata 35 g masło roślinne 20 g szynka konserwowa z kurczakiem 60 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml kasza jęczmienna 150 g (MLE, GLU, ORZ, SEL, SOJ, GOR) Gulasz wieprzowy z warzywami 300 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) brokol gotowany 120 g	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 100 g (GLU) masło roślinne 20 g Pasta drobiowa z brokulem 75 g (SEL, SOJ, GOR) pomidor 100 g	chrupki kukurydziane 30 g (MLE, ORZ, SOJ)	Energia 2069 kcal Białko ogółem 94 g Tłuszcz 66 g Węglowodany ogółem 291 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 4252 mg Laktoza 20 g Sacharoza 25 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 21 g <i>Cukry 2P 65 g</i>
2024-04-23 wtorek	płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) chleb zwykły 70 g (GLU) szynka delikatna z fileta 60 g (MLE, GOR) pomidor 100 g chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g	zupa pomidorowa z makaronem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml potrawka z kurczaka z warzywami 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) ziemiaki 200 g mizeria 120 g (MLE)	herbata z cukrem 250 ml ogórek świeży 100 g chleb zwykły 70 g (GLU) serek topiony 50 g (MLE) chleb razowy 30 g (GLU) masło roślinne 20 g ser żółty 30 g (MLE)	jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Energia 2134 kcal Białko ogółem 95 g Tłuszcz 81 g Węglowodany ogółem 270 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 4287 mg Laktoza 27 g Sacharoza 28 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 31 g <i>Cukry 2P 65 g</i>

Dieta	Sniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
lekkostrawna	chleb pszenny 100 g (GLU) masło roślinne 20 g kawa zbożowa na mleku z cukrem 250 ml (MLE, GLU) szynka odfikatna z fileta 60 g (MLE, GOR) płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) pomidor 100 g	zupa pomidorowa z makaronem 400 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) napój z soku malinowego 250 ml potrawka z kurczaka z warzywami 200 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, SOJ, GOR, ZIA) surówka z marchwi 120 g ziemniaki 200 g	chleb pszenny 100 g (GLU) masło roślinne 20 g herbata z cukrem 250 ml wedlina blanche z indyka 60 g (GLU, SOJ, GOR) marmolada 30 g sałata 35 g	jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Energia 2022 kcal Białko ogółem 90 g Tłuszcz 65 g Węglowodany ogółem 284 g Błonnik pokarmowy 24 g Sód 4044 mg Laktoza 24 g Sacharoza 37 g kw. tłuszcz. nasycone ogółem 18 g

cukry 86g

SPW ZOZ w Stargardzie

Wojska Polskiego 27, 73-110, Stargard

Oznaczenia alergenów:

MLE - MLEKO,
GLU - Gluten,
JAJ - Jaja kurze,
ORZ - Orzechy ziemne,
ORZ - Orzechy archaidowe,
ORZ - Orzechy włoskie,
SEL - Seler,
DWU - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB - Ryby,
SKO - Skorupiaki,
MIĘ - Mięczaki,
SOJ - Soja,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA - Ziarno sezamu,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,