

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Grabiszyńska		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-05		
Dieta: GR. DIETA WYSOKOBIAŁKOWA VI		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Kawa inka z mlekiem 250ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Szynka drobiowa 30g, Ser topiony plastry 3 szt. (MLE), Pasztet drobiowy 50g - 1/3 szt. (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 80g, Jabłko des. 1 szt. ,	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba z pieca w sosie koperkowym 80/120 (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml ,	Pieczywo pszenno-żytnie H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Dżem 50g (*), Serek grani 50g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g, Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Mus owocowy 200g, Jogurt naturalny 1 szt. (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2638.90 kcal; Energia: 10138.68 kJ; Białko ogółem: 115.03 g; białko zwierzęce: 80.44 g; białko roślinne: 32.87 g; Tłuszcz: 89.41 g; Węglowodany ogółem: 372.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.07 g; Sód: 2597.71 mg; Potas: 4782.74 mg; Wapń: 1131.59 mg; Fosfor: 1634.85 mg; Błonnik pokarmowy: 26.81 g; suma cukrów prostych: 85.38 g; Woda: 1692.95 g; Popiół: 18.79 g;		
piątek 2024-07-05		
Dieta: GR. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW VII		
Zacierka na mleku 300ml (GLU, MLE), Kawa inka z mlekiem 250ml (MLE), Pieczywo graham H 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Szynka drobiowa 30g, Ser topiony plastry 3 szt. (MLE), Pomidor 80g, Jabłko des. 1 szt. , II Śniadanie: Jogurt naturalny z granolą owocową 200g (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba z pieca w sosie koperkowym 80/120 (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Cukinia gotowana 75g, Surówka z białej kapusty 75g, Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo graham H 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Serek grani 50g (MLE), Połędwica sopocka 50g (GLU, MLE, *), Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z szynką i warzywami z olejem 150g (GLU, JAJ, MLE, SEL, *),
Wartości odżywcze: Energia: 2587.42 kcal; Energia: 9133.32 kJ; Białko ogółem: 105.70 g; białko zwierzęce: 74.79 g; białko roślinne: 30.57 g; Tłuszcz: 89.30 g; Węglowodany ogółem: 362.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.26 g; Sód: 1877.83 mg; Potas: 5243.04 mg; Wapń: 1329.41 mg; Fosfor: 2014.23 mg; Błonnik pokarmowy: 30.53 g; suma cukrów prostych: 73.60 g; Woda: 1705.75 g; Popiół: 56.62 g;		
piątek 2024-07-05		
Dieta: GR. DIETA PŁYNNA IIIII		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500ml (GLU, JAJ, MLE), Kawa inka z mlekiem 250ml (MLE), II Śniadanie: Budyń waniliowy 200ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *),	Brokułowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 1000ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, *),	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL), Posiłek nocny: Suchary z mlekiem 150ml (GLU, JAJ, MLE, *),
Wartości odżywcze: Energia: 1626.05 kcal; Energia: 6931.16 kJ; Białko ogółem: 97.82 g; białko zwierzęce: 81.98 g; białko roślinne: 12.88 g; Tłuszcz: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 194.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Sód: 1104.89 mg; Potas: 4059.13 mg; Wapń: 1508.73 mg; Fosfor: 2004.34 mg; Błonnik pokarmowy: 13.83 g; suma cukrów prostych: 60.72 g; Woda: 1242.91 g; Popiół: 15.32 g;		
piątek 2024-07-05		
Dieta: GR. DIETA APLAZYJNA B/LAKTOZY IIII		
Zacierka na mleku b/lakt 300ml (GLU, MLE), Kawa inka z mlekiem b/lakt 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (GLU, JAJ, MLE, *), Pieczywo graham H 50g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Szynka drobiowa 30g, Serek kanapkowy b/lakt 50g, Ogórek św. 80g, Jabłko gotowane 1 szt. ,	Brokułowa z ziemniakami 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Ryba z pieca w sosie koperkowym 80/120 (GLU, RYB, SEL), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (GLU, JAJ, MLE, *), Pieczywo graham H 50g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Serek grani 50g b/lak (MLE), Dżem 50g (*), Pomidor 80g , Posiłek nocny: Sałatka makaronowa z szynką i warzywami z olejem 150g (GLU, JAJ, MLE, SEL, *),
Wartości odżywcze: Energia: 2281.79 kcal; Energia: 8906.47 kJ; Białko ogółem: 76.04 g; białko zwierzęce: 40.52 g; białko roślinne: 33.50 g; Tłuszcz: 75.99 g; Węglowodany ogółem: 352.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.00 g; Sód: 1058.78 mg; Potas: 4251.82 mg; Wapń: 556.21 mg; Fosfor: 1057.69 mg; Błonnik pokarmowy: 28.62 g; suma cukrów prostych: 83.26 g; Woda: 1306.78 g; Popiół: 51.46 g;		

Dietetyk

Urszula Przepióra
dietetyk kliniczny

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Grabiszyńska		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-07-05		
Dieta: GR. DIETA PODSTAWOWA II		
Zacierka na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa inka z mlekiem 250ml (<i>MLE</i>), Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Pieczywo graham H 50g (<i>GLU, MLE, *</i>), Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Szynka drobiowa 30g, Ser topiony plastry 3 szt. (<i>MLE</i>), Pomidor 80g, Jabłko des. 1 szt. ,	Brokułowa z ziemniakami 400ml (<i>GLU, MLE, SEL, *</i>), Ryba smażona 80g morszczuk (<i>GLU, JAJ, RYB, OZI, ORZ</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Cukinia gotowana 75g, Surówka z białej kapusty 75g, Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Pieczywo graham H 50g (<i>GLU, MLE, *</i>), Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Serek grani 50g (<i>MLE</i>), Dżem 50g (*), Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1 szt. (<i>MLE</i>), Mus owocowy 200g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2558.65 kcal; Energia: 9920.97 kJ; Białko ogółem: 92.79 g; białko zwierzęce: 61.04 g; białko roślinne: 30.87 g; Tłuszcz: 91.73 g; Węglowodany ogółem: 369.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.20 g; Sód: 1675.20 mg; Potas: 4489.48 mg; Wapń: 1119.72 mg; Fosfor: 1559.95 mg; Błonnik pokarmowy: 27.87 g; suma cukrów prostych: 98.83 g; Woda: 1575.08 g; Popiół: 16.82 g;		
piątek 2024-07-05		
Dieta: GR. DIETA ŁATWOSTRWA III		
Zacierka na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa inka z mlekiem 250ml (<i>MLE</i>), Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Pieczywo graham H 50g (<i>GLU, MLE, *</i>), Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Szynka drobiowa 30g, Ser topiony plastry 3 szt. (<i>MLE</i>), Pomidor 80g, Jabłko des. 1 szt. ,	Brokułowa z ziemniakami 400ml (<i>GLU, MLE, SEL, *</i>), Ryba z pieca w sosie koperkowym 80/120 (<i>GLU, RYB, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Pieczywo graham H 50g (<i>GLU, MLE, *</i>), Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Serek grani 50g (<i>MLE</i>), Dżem 50g (*), Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Mus owocowy 200g, Jogurt naturalny 1 szt. (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2435.52 kcal; Energia: 9300.17 kJ; Białko ogółem: 98.24 g; białko zwierzęce: 68.09 g; białko roślinne: 29.28 g; Tłuszcz: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 353.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.24 g; Sód: 1584.90 mg; Potas: 4697.30 mg; Wapń: 1104.48 mg; Fosfor: 1586.62 mg; Błonnik pokarmowy: 26.61 g; suma cukrów prostych: 99.40 g; Woda: 1642.23 g; Popiół: 17.14 g;		
piątek 2024-07-05		
Dieta: GR. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU IIA		
Zacierka na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa inka z mlekiem 250ml (<i>MLE</i>), Pieczywo pszenne H 100g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Masło ex 15g (<i>MLE</i>), Szynka drobiowa 30g, Serek kanapkowy 50g, Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g, Jabłko gotowane 1 szt. ,	Brokułowa z ziemniakami 400ml (<i>GLU, MLE, SEL, *</i>), Ryba z pieca w sosie koperkowym 80/120 (<i>GLU, RYB, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenne H 100g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Masło ex 15g (<i>MLE</i>), Dżem 50g (*), Serek grani 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Mus owocowy 200g, Jogurt naturalny 1 szt. (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2453.47 kcal; Energia: 9368.82 kJ; Białko ogółem: 95.38 g; białko zwierzęce: 60.59 g; białko roślinne: 33.92 g; Tłuszcz: 67.67 g; Węglowodany ogółem: 392.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.26 g; Sód: 1320.30 mg; Potas: 4790.30 mg; Wapń: 934.63 mg; Fosfor: 1274.97 mg; Błonnik pokarmowy: 24.77 g; suma cukrów prostych: 101.86 g; Woda: 1687.91 g; Popiół: 16.08 g;		
piątek 2024-07-05		
Dieta: GR. DIETA ŁATWOSTR.Z OGR. SUBS. POBUDZ. WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO IIB		
Zacierka na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa inka z mlekiem 250ml (<i>MLE</i>), Pieczywo pszenne H 100g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Masło ex 15g (<i>MLE</i>), Szynka drobiowa 30g, Serek kanapkowy 50g, Pomidor 80g, Jabłko gotowane 1 szt. , II Śniadanie: Budyń waniliowy 200ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *</i>),	Brokułowa z ziemniakami 400ml (<i>GLU, MLE, SEL, *</i>), Ryba z pieca w sosie koperkowym 80/120 (<i>GLU, RYB, SEL</i>), Ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenne H 100g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Masło ex 15g (<i>MLE</i>), Serek grani 50g (<i>MLE</i>), Dżem 50g (*), Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: Mus owocowy 200g, Jogurt naturalny 1 szt. (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 2606.85 kcal; Energia: 10110.35 kJ; Białko ogółem: 109.43 g; białko zwierzęce: 74.59 g; białko roślinne: 33.97 g; Tłuszcz: 71.69 g; Węglowodany ogółem: 413.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.65 g; Sód: 1405.21 mg; Potas: 4945.73 mg; Wapń: 1162.69 mg; Fosfor: 1437.10 mg; Błonnik pokarmowy: 23.94 g; suma cukrów prostych: 118.66 g; Woda: 1803.93 g; Popiół: 16.99 g;		

Urszula Przepióra
dietetyk kliniczny

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Grabiszyńska		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-07-06		
Dieta: GR. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW VII		
Kawa inka z mlekiem 125ml (MLE), Ryż na mleku 300ml (MLE), Bułka grahamka 100g, Masło ex 20g (MLE), Szyńka gotowana z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE), Mozzarella 1/4 (30g), Papryka św. 70g, Salata ziel. 10g, Banan 1 szt.	Gospodarska z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Paprykarz drobiowy duszony 80/120 (GLU, GOR, *), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Surówka z marchwi i jabłka 75g (MLE), Szpinak 75g (GLU, MLE), Kompot owocowy 250ml,	Herbata H 250ml, Pieczywo graham H 100g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Parówka z indyka gotowana 2szt (*), Ketchup 20g, Papryka św. 70g, Salata ziel. 10g, Posiłek nocny: Koktajl truskawkowy na ml.b/lakt 250ml (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 2537.35 kcal; Energia: 9057.78 kJ; Białko ogółem: 91.44 g; białko zwierzęce: 31.23 g; białko roślinne: 34.73 g; Tłuszcz: 95.63 g; Węglowodany ogółem: 337.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.93 g; Sód: 1821.65 mg; Potas: 4507.52 mg; Wapń: 775.05 mg; Fosfor: 1193.35 mg; Błonnik pokarmowy: 36.32 g; suma cukrów prostych: 77.79 g; Woda: 1550.57 g; Popiół: 15.77 g;		
sobota 2024-07-06		
Dieta: GR. DIETA PŁYNNA /III/		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500ml (GLU, JAJ, MLE), II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml (*),	Gospodarska miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 1000ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, *),	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (JAJ, SEL), Posiłek nocny: Twarożek płynny 150g (MLE),
Wartości odżywcze: Energia: 1423.52 kcal; Energia: 6347.98 kJ; Białko ogółem: 63.38 g; białko zwierzęce: 54.12 g; białko roślinne: 13.08 g; Tłuszcz: 61.74 g; Węglowodany ogółem: 144.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.76 g; Sód: 924.03 mg; Potas: 3211.25 mg; Wapń: 982.52 mg; Fosfor: 1852.81 mg; Błonnik pokarmowy: 11.49 g; suma cukrów prostych: 36.01 g; Woda: 806.95 g; Popiół: 12.10 g;		
sobota 2024-07-06		
Dieta: GR. DIETA APLAZYJNA B/LAKTOZY /III/		
Ryż na mleku b/lakt 300ml (MLE), Kakao na mleku b/lakt 250ml (MLE), Bułka pszenna 100g, Masło ex 20g (MLE), Szyńka gotowana z indyka 50g (GLU, SOJ, MLE), Pasztet sojowy 55g - 1/2 szt. (*), Ogórek św. 80g, Banan 1 szt.,	Gospodarska z ziel. pietruszką 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Potrawka drobiowa gotowana 80/120 (GLU, SEL), Kasza mix /jęczmienna, gryczana/ gotowana 200g (GLU), Szpinak 150g (GLU, MLE), Kompot owocowy 250ml,	Herbata H 250ml, Pieczywo graham H 50g (GLU, MLE, *), Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (GLU, JAJ, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Szyńka indyk z pasieki 50g, Ser wegański 50g, Papryka św. 80g, Posiłek nocny: Kisiel owocowy z jabłkiem 200g (*),
Wartości odżywcze: Energia: 2372.16 kcal; Energia: 8272.80 kJ; Białko ogółem: 103.72 g; białko zwierzęce: 46.22 g; białko roślinne: 36.77 g; Tłuszcz: 68.76 g; Węglowodany ogółem: 343.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.93 g; Sód: 1721.65 mg; Potas: 3623.69 mg; Wapń: 826.32 mg; Fosfor: 1144.65 mg; Błonnik pokarmowy: 29.43 g; suma cukrów prostych: 83.66 g; Woda: 1232.89 g; Popiół: 13.11 g;		

Dietetyk

Urszula Przepióra
.....dietetyk.kliniczny

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Grabiszyńska		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: GR. DIETA PODSTAWOWA/II		
Pł. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Kawa inka z mlekiem 250ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (GLU, JAJ, MLE, *), Pieczywo graham H 50g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Ogórek św. 70g, Sałata ziel. 10g, Gruszka 1szt. ,	Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Pierogi z mięsem 300g, Marchew oprószana gotowana 75g (GLU, MLE), Surówka z kapusty czerwonej 75g, Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (GLU, JAJ, MLE, *), Pieczywo graham H 50g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Serek kanapkowy 50g, Szynka gotowana 50g (SEL, GOR), Pomidor 80g , Posiłek nocny: Rogalik, Dżem 2 szt. 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2492.61 kcal; Energia: 7612.74 kJ; Białko ogółem: 90.98 g; białko zwierzęce: 43.61 g; białko roślinne: 22.31 g; Tłuszcz: 68.22 g; Węglowodany ogółem: 385.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.99 g; Sód: 1448.21 mg; Potas: 2859.63 mg; Wapń: 831.54 mg; Fosfor: 1105.84 mg; Błonnik pokarmowy: 22.86 g; suma cukrów prostych: 98.43 g; Woda: 1233.77 g; Popiół: 11.59 g;		
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: GR. DIETA ŁATWOSTRWA /III		
Pł. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Kawa inka z mlekiem 250ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (GLU, JAJ, MLE, *), Pieczywo graham H 50g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g, Gruszka 1szt. ,	Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Pierogi z mięsem 300g, Marchew oprószana gotowana 150g (GLU, MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Szynka gotowana 50g (SEL, GOR), Serek kanapkowy 50g, Pomidor 80g , Posiłek nocny: Rogalik, Dżem 2 szt. 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2552.15 kcal; Energia: 7829.26 kJ; Białko ogółem: 91.14 g; białko zwierzęce: 43.65 g; białko roślinne: 22.43 g; Tłuszcz: 66.62 g; Węglowodany ogółem: 413.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.33 g; Sód: 1594.71 mg; Potas: 2995.30 mg; Wapń: 817.19 mg; Fosfor: 1101.17 mg; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; suma cukrów prostych: 99.09 g; Woda: 1221.42 g; Popiół: 11.53 g;		
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: GR. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU IIA		
Pł. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Kawa inka z mlekiem 250ml (MLE), Pieczywo pszenne H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Masło ex 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g, Gruszka gotowana 1 szt ,	Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Pierogi z mięsem 300g, Marchew oprószana gotowana 150g (GLU, MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenne H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Masło ex 15g (MLE), Serek kanapkowy 50g, Szynka gotowana 50g (SEL, GOR), Pomidor 80g , Posiłek nocny: Rogalik, Dżem 2 szt. 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2634.90 kcal; Energia: 8175.91 kJ; Białko ogółem: 93.56 g; białko zwierzęce: 42.87 g; białko roślinne: 25.63 g; Tłuszcz: 64.49 g; Węglowodany ogółem: 431.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.34 g; Sód: 1638.31 mg; Potas: 2957.05 mg; Wapń: 816.09 mg; Fosfor: 1063.97 mg; Błonnik pokarmowy: 20.95 g; suma cukrów prostych: 101.25 g; Woda: 1216.72 g; Popiół: 11.24 g;		
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: GR. DIETA ŁATWOSTR.Z OGR. SUBS. POBUDZ. WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO IIB		
Pł. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Kawa inka z mlekiem 250ml (MLE), Pieczywo pszenne H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g, Gruszka gotowana 1 szt , II Śniadanie: Sok Kubaś 1 szt. 300ml ,	Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Pierogi z mięsem 300g, Marchew oprószana gotowana 150g (GLU, MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenne H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Serek kanapkowy 50g, Szynka gotowana 50g (SEL, GOR), Pomidor 80g , Posiłek nocny: Rogalik, Dżem 2 szt. 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2834.40 kcal; Energia: 8629.09 kJ; Białko ogółem: 95.76 g; białko zwierzęce: 43.87 g; białko roślinne: 25.90 g; Tłuszcz: 73.34 g; Węglowodany ogółem: 459.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.08 g; Sód: 1642.21 mg; Potas: 3038.96 mg; Wapń: 826.51 mg; Fosfor: 1073.11 mg; Błonnik pokarmowy: 21.83 g; suma cukrów prostych: 108.28 g; Woda: 1297.12 g; Popiół: 11.34 g;		
poniedziałek 2024-07-08 Dieta: GR. DIETA WYSOKOBIAŁKOWA /VI		
Pł. owsiane na mleku 300ml (GLU, MLE), Kawa inka z mlekiem 250ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), schab z kotła 50g (MLE, *), Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g, Gruszka 1szt. ,	Koperkowa 400ml (GLU, MLE, SEL, *), Pierogi z mięsem 300g, Marchew oprószana gotowana 150g (GLU, MLE), Kompot owocowy 250ml ,	Pieczywo pszenno-żytnie H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (MLE), Serek kanapkowy 50g, Szynka gotowana 50g (SEL, GOR), Hummus 55g (1/2) (SEL, GOR, *), Pomidor 80g , Posiłek nocny: Rogalik, Dżem 2 szt. 50g ,
Wartości odżywcze: Energia: 2756.25 kcal; Energia: 8384.65 kJ; Białko ogółem: 109.23 g; białko zwierzęce: 53.74 g; białko roślinne: 23.83 g; Tłuszcz: 73.90 g; Węglowodany ogółem: 420.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.04 g; Sód: 2157.55 mg; Potas: 3178.32 mg; Wapń: 822.72 mg; Fosfor: 1200.28 mg; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; suma cukrów prostych: 84.91 g; Woda: 1262.75 g; Popiół: 12.28 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Grabiszyńska		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-07-08		
Dieta: GR. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW VII		
Kawa inka z mlekiem 250ml (<i>MLE</i>), Pł. owsiane na mleku 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Pieczywo graham H 100g (<i>GLU, MLE, *</i>), Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem 100g (<i>MLE</i>), Ogórek św. 70g, Salata ziel. 10g, Gruszka 1szt., II Śniadanie: Koktajl brzoskwinowy na ml.b/lakt 250ml (<i>MLE</i>),	Koperkowa 400ml (<i>GLU, MLE, SEL, *</i>), Pierogi z mięsem 300g, Surówka z kapusty czerwonej 75g, Brokuly gotowane 75g, Kompot owocowy 250ml,	Herbata H 250ml, Pieczywo graham H 100g (<i>GLU, MLE, *</i>), Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Szynka gotowana 50g (<i>SEL, GOR</i>), Serek kanapkowy 50g, Pomidor 80g, Posiłek nocny: Rogalik, Paszтет sojowy 55g - 1/2 szt. (*),
Wartości odżywcze: Energia: 2373.95 kcal; Energia: 6663.84 kJ; Białko ogółem: 94.23 g; białko zwierzęce: 43.55 g; białko roślinne: 21.11 g; Tłuszcz: 70.82 g; Węglowodany ogółem: 329.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.34 g; Sód: 1241.29 mg; Potas: 3162.90 mg; Wapń: 969.30 mg; Fosfor: 1231.71 mg; Błonnik pokarmowy: 22.96 g; suma cukrów prostych: 68.95 g; Woda: 1330.29 g; Popiół: 12.23 g;		
poniedziałek 2024-07-08		
Dieta: GR. DIETA PŁYNNA /III/		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kawa inka z mlekiem 250ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Kisiel owocowy 200ml (*),	Koperkowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 400ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>),	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (<i>JAJ, SEL</i>), Posiłek nocny: Biszkopty z herbatą 150ml/40g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1477.35 kcal; Energia: 6669.42 kJ; Białko ogółem: 68.38 g; białko zwierzęce: 57.72 g; białko roślinne: 14.48 g; Tłuszcz: 65.26 g; Węglowodany ogółem: 171.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.87 g; Sód: 975.55 mg; Potas: 3465.39 mg; Wapń: 1092.49 mg; Fosfor: 1715.47 mg; Błonnik pokarmowy: 12.20 g; suma cukrów prostych: 50.52 g; Woda: 906.71 g; Popiół: 12.56 g;		
poniedziałek 2024-07-08		
Dieta: GR. DIETA APLAZYJNA B/LAKTOZY /III/		
Pł. owsiane na mleku b/lakt 300ml (<i>GLU, MLE</i>), Kawa inka z mlekiem b/lakt 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Pieczywo graham H 50g (<i>GLU, MLE, *</i>), Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Twarożek z koperkiem b/lakt 100g, Ogórek św. 80g, Gruszka gotowana 1 szt,	Koperkowa 400ml (<i>GLU, MLE, SEL, *</i>), Pierogi z mięsem 300g, Marchew oprószana gotowana 150g (<i>GLU, MLE</i>), Kompot owocowy 250ml,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Pieczywo graham H 50g (<i>GLU, MLE, *</i>), Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy b/lakt 50g, Szynka gotowana 50g (<i>SEL, GOR</i>), Pomidor 80g b/skórki, Posiłek nocny: Rogalik, Dżem 2 szt. 50g,
Wartości odżywcze: Energia: 2457.57 kcal; Energia: 7312.36 kJ; Białko ogółem: 82.79 g; białko zwierzęce: 19.12 g; białko roślinne: 21.86 g; Tłuszcz: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 372.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.78 g; Sód: 1334.92 mg; Potas: 2312.37 mg; Wapń: 420.82 mg; Fosfor: 678.84 mg; Błonnik pokarmowy: 22.65 g; suma cukrów prostych: 83.19 g; Woda: 889.06 g; Popiół: 8.33 g;		

Dietetyk

.....
 Urszula Przepióra
 dietetyk kliniczny

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Grabiszyńska		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-09		
Dieta: GR. DIETA PODSTAWOWA II		
Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Kawa inka z mlekiem 250ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (GLU, JAJ, MLE, *), Pieczywo graham H 50g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g, Pasta brokułowa z majonezem 50g (JAJ, GOR), Pomidor 80g, Nektarynka 1 szt. ,	Grycikowa z ziel. pietruszką 400 ml (GLU, SEL, *), Risotto z mięsem z indyka i jarzynami z sosem pomidor. gotowane 300/120 (GLU, SEL, *), Cukinia gotowana 75g, Surówka z selera i jabłka 75g (MLE, SEL), Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (GLU, JAJ, MLE, *), Pieczywo graham H 50g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Polędwica sopočka 50g (GLU, MLE, *), Ser żółty 50g (MLE), Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: De-serek z musem owocowym 1 szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 3120.63 kcal; Energia: 11872.33 kJ; Białko ogółem: 106.82 g; białko zwierzęce: 88.54 g; białko roślinne: 41.40 g; Tłuszcz: 78.71 g; Węglowodany ogółem: 480.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.67 g; Sód: 2502.41 mg; Potas: 4181.39 mg; Wapń: 1228.01 mg; Fosfor: 1872.73 mg; Błonnik pokarmowy: 34.09 g; suma cukrów prostych: 67.99 g; Woda: 1430.16 g; Popiół: 16.86 g;		
wtorek 2024-07-09		
Dieta: GR. DIETA ŁATWOSTRWA III		
Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Kawa inka z mlekiem 250ml (MLE), Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (GLU, JAJ, MLE, *), Pieczywo graham H 50g (GLU, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g, Pasta brokułowa z majonezem 50g (JAJ, GOR), Pomidor 80g, Nektarynka 1 szt. ,	Grycikowa z ziel. pietruszką 400 ml (GLU, SEL, *), Risotto z mięsem z indyka i jarzynami z sosem pomidor. gotowane 300/120 (GLU, SEL, *), Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Szynka gotowana 50g (SEL, GOR), Serek kanapkowy 50g, Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: De-serek z musem owocowym 1 szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 3023.88 kcal; Energia: 11396.78 kJ; Białko ogółem: 102.92 g; białko zwierzęce: 64.27 g; białko roślinne: 42.22 g; Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodany ogółem: 488.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.86 g; Sód: 2125.92 mg; Potas: 3906.99 mg; Wapń: 785.39 mg; Fosfor: 1460.48 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25 g; suma cukrów prostych: 66.19 g; Woda: 1364.13 g; Popiół: 14.26 g;		
wtorek 2024-07-09		
Dieta: GR. DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU IIA		
Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Kawa inka z mlekiem 250ml (MLE), Pieczywo pszenne H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Masło ex 15g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g, Pasta brokułowa z majonezem 50g (JAJ, GOR), Pomidor 80g, Nektarynka 1 szt. ,	Grycikowa z ziel. pietruszką 400 ml (GLU, SEL, *), Risotto z mięsem z indyka i jarzynami z sosem pomidor. gotowane 300/120 (GLU, SEL, *), Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenne H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Masło ex 15g (MLE), Polędwica sopočka 50g (GLU, MLE, *), Serek kanapkowy 50g, Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: De-serek z musem owocowym 1 szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 3109.28 kcal; Energia: 11743.43 kJ; Białko ogółem: 107.51 g; białko zwierzęce: 73.56 g; białko roślinne: 45.90 g; Tłuszcz: 71.04 g; Węglowodany ogółem: 507.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.87 g; Sód: 2141.96 mg; Potas: 4066.96 mg; Wapń: 792.24 mg; Fosfor: 1538.82 mg; Błonnik pokarmowy: 28.30 g; suma cukrów prostych: 68.35 g; Woda: 1396.10 g; Popiół: 14.45 g;		
wtorek 2024-07-09		
Dieta: GR. DIETA ŁATWOSTR.Z OGR. SUBS. POBUDZ. WYDZ. SOKU ŻOŁĄDKOWEGO IIB		
Makaron na mleku 300ml (GLU, JAJ, MLE), Kawa inka z mlekiem 250ml (MLE), Pieczywo pszenne H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Szynka indyk z pasieki 50g, Pasta brokułowa z majonezem 50g (JAJ, GOR), Pomidor 80g, Nektarynka gotowana 1 szt. , II Śniadanie: Budyń waniliowy 200ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *),	Grycikowa z ziel. pietruszką 400 ml (GLU, SEL, *), Risotto z mięsem z indyka i jarzynami z sosem pomidor. gotowane 300/120 (GLU, SEL, *), Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenne H 100g (GLU, JAJ, MLE, *), Masło ex 20g (MLE), Serek kanapkowy 50g, Polędwica sopočka 50g (GLU, MLE, *), Pomidor 70g, Sałata ziel. 10g , Posiłek nocny: De-serek z musem owocowym 1 szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 3345.51 kcal; Energia: 12825.51 kJ; Białko ogółem: 122.56 g; białko zwierzęce: 88.56 g; białko roślinne: 45.95 g; Tłuszcz: 83.31 g; Węglowodany ogółem: 532.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.95 g; Sód: 2231.37 mg; Potas: 4348.99 mg; Wapń: 1033.75 mg; Fosfor: 1715.80 mg; Błonnik pokarmowy: 28.34 g; suma cukrów prostych: 85.27 g; Woda: 1575.21 g; Popiół: 15.89 g;		

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Szpital Grabiszyńska		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-07-09		
Dieta: GR. DIETA WYSOKOBIAŁKOWA /VI/		
Makaron na mleku 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kawa inka z mlekiem 250ml (<i>MLE</i>), Pieczywo pszenno-żytnie H 100g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Szyunka indyk z pasieki 50g, Pasta brokułowa z majonezem 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Serek grani 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 80g, Nektarynka 1 szt. ,	Grycikowa z ziel. pietruszką 400 ml (<i>GLU, SEL, *</i>), Risotto z mięsem z indyka i jarzynami z sosem pomidor. gotowane 300/120 (<i>GLU, SEL, *</i>), Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml ,	Pieczywo pszenno-żytnie H 100g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Herbata 250ml b/c, Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy 50g, Połędwica sopocka 50g (<i>GLU, MLE, *</i>), Paszтет sojowy 55g - 1/2 szt. (<i>*</i>), Pomidor 70g, Salata ziel. 10g , Posiłek nocny: De-serek z mussem owocowym 1 szt. ,
Wartości odżywcze: Energia: 3154.28 kcal; Energia: 11436.48 kJ; Białko ogółem: 111.02 g; białko zwierzęce: 74.36 g; białko roślinne: 44.10 g; Tłuszcz: 77.34 g; Węglowodany ogółem: 491.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.93 g; Sód: 2206.71 mg; Potas: 4119.16 mg; Wapń: 795.69 mg; Fosfor: 1576.02 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30 g; suma cukrów prostych: 51.64 g; Woda: 1408.47 g; Popiół: 15.06 g;		
wtorek 2024-07-09		
Dieta: GR. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW VII		
Kawa inka z mlekiem 250ml (<i>MLE</i>), Makaron na mleku 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Pieczywo graham H 100g (<i>GLU, MLE, *</i>), Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Szyunka indyk z pasieki 50g, Pasta brokułowa z majonezem 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Pomidor 80g, Nektarynka 1 szt. , II Śniadanie: Serek wiejski 200g (<i>MLE</i>), Gruszka gotowana 1 szt ,	Grycikowa z ziel. pietruszką 400 ml (<i>GLU, SEL, *</i>), Risotto z mięsem z indyka i jarzynami z sosem pomidor. gotowane 300/120 (<i>GLU, SEL, *</i>), Surówka z selera i jabłka 75g (<i>MLE, SEL</i>), Cukinia gotowana 75g, Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo graham H 100g (<i>GLU, MLE, *</i>), Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Połędwica sopocka 50g (<i>GLU, MLE, *</i>), Ser żółty 50g (<i>MLE</i>), Pomidor 70g, Salata ziel. 10g , Posiłek nocny: Jogurt z granolą owocową 150g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 3184.93 kcal; Energia: 13336.73 kJ; Białko ogółem: 108.59 g; białko zwierzęce: 149.09 g; białko roślinne: 39.52 g; Tłuszcz: 82.68 g; Węglowodany ogółem: 465.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.87 g; Sód: 2485.46 mg; Potas: 5548.49 mg; Wapń: 1489.41 mg; Fosfor: 2639.13 mg; Błonnik pokarmowy: 36.91 g; suma cukrów prostych: 76.42 g; Woda: 1717.36 g; Popiół: 20.77 g;		
wtorek 2024-07-09		
Dieta: GR. DIETA PŁYNNA /VIII/		
Kasza manna na mleku w proszku z masłem i żółtkiem 500ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kawa inka z mlekiem 250ml (<i>MLE</i>), II Śniadanie: Budyń waniliowy 200ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR, *</i>),	Grycikowa miksowana z masłem, mięsem i żółtkiem 1000ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL, *</i>),	Zupa jarzynowa z mięsem i żółtkiem 500ml (<i>JAJ, SEL</i>), Posiłek nocny: Twarożek płynny 150g (<i>MLE</i>),
Wartości odżywcze: Energia: 1718.70 kcal; Energia: 7763.16 kJ; Białko ogółem: 91.08 g; białko zwierzęce: 85.64 g; białko roślinne: 11.68 g; Tłuszcz: 80.83 g; Węglowodany ogółem: 166.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.31 g; Sód: 1110.99 mg; Potas: 3417.18 mg; Wapń: 1496.83 mg; Fosfor: 2183.04 mg; Błonnik pokarmowy: 9.98 g; suma cukrów prostych: 59.29 g; Woda: 1115.31 g; Popiół: 14.33 g;		
wtorek 2024-07-09		
Dieta: GR. DIETA APLAZYJNA B/LAKTOZY /III/		
Makaron na mleku b/lakt 300ml (<i>GLU, JAJ, MLE</i>), Kawa inka z mlekiem b/lakt 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Pieczywo graham H 50g (<i>GLU, MLE, *</i>), Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Szyunka indyk z pasieki 50g, Pasta brokułowa z majonezem 50g (<i>JAJ, GOR</i>), Ogórek św. 80g, Nektarynka gotowana 1 szt ,	Grycikowa z ziel. pietruszką 400 ml (<i>GLU, SEL, *</i>), Risotto z mięsem z indyka i jarzynami z sosem pomidor. gotowane 300/120 (<i>GLU, SEL, *</i>), Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy 250ml ,	Herbata H 250ml, Pieczywo pszenno-żytnie H 50g (<i>GLU, JAJ, MLE, *</i>), Pieczywo graham H 50g (<i>GLU, MLE, *</i>), Masło ex 20g (<i>MLE</i>), Serek kanapkowy b/lakt 50g, Połędwica sopocka 50g (<i>GLU, MLE, *</i>), Pomidor 80g b/skórki , Posiłek nocny: Bieluch waniliowy b/lakt 1szt ,
Wartości odżywcze: Energia: 2726.43 kcal; Energia: 10020.18 kJ; Białko ogółem: 79.37 g; białko zwierzęce: 56.81 g; białko roślinne: 42.07 g; Tłuszcz: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 416.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.31 g; Sód: 1882.35 mg; Potas: 3531.26 mg; Wapń: 493.29 mg; Fosfor: 1358.37 mg; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; suma cukrów prostych: 53.73 g; Woda: 1141.14 g; Popiół: 12.28 g;		

Dietetyk

Urszula Przepióra
dietetyk kliniczny