

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Dieta podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	barszcz czerwony 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z kurczaka 160 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 90 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 145,7 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	barszcz czerwony 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z kurczaka 180 g (GLU, MLE) marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 90 g (JAJ, MLE) sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 135,5 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 289,9 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) poledwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	barszcz czerwony 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z kurczaka 160 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna 200 g (GLU) marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) twaróg z koperkiem 90 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 076 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 Węglowodany ogółem [g] 298,2 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	barszcz czerwony 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z kurczaka 160 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 061,2 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 258,3 suma cukrów prostych [g] 53,9 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-12 wtorek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) pasztet pieczony 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) ogórek kwaszony 50 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) makaron Bolognese 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 200 ml gruszka 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 45 g jajko na twardo 50 g (JAJ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 298 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 298,2 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) pasztet pieczony 50 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) ogórek kwaszony 50 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) makaron Bolognese 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) połędwica Ani 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 269,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 17,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) makaron Bolognese 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) połędwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 969,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) pasztet pieczony 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR)	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) makaron Bolognese 350 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica Ani 67,5 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 100 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 067,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 245,9 suma cukrów prostych [g] 29,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-13 środa	Dieta podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 90 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 120 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 100 g	kielbaski z kurczaka 60 g pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 10 g (MLE) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 514,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 114,3 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 120 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) sałata zielona 20 g pomidor 30 g	pieczywo pszenne 30 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) kielbaski z kurczaka 60 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 524 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 350,7 suma cukrów prostych [g] 111,3 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml jabłko 100 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) sałata zielona 20 g pomidor 50 g	szynka biała z ind. Łukosz 60 g (MLE, SEL, GOR) pieczywo pszenne 30 g (GLU) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 003,6 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g sałata zielona 50 g pomidor 50 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot b/c 200 ml jabłko 100 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) twaróg z jogurtem, szczypiorkiem i rzodkiewką 90 g (JAJ, MLE) sałata zielona 20 g pomidor 30 g	pieczywo razowe 30 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g kielbaski z kurczaka 60 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197,2 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-14 czwartek	Dieta podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 45 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) zrazy w sosie pomidorowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g (MLE) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g (MLE, SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 323,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 357 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	jabłko 140 g ryżowa 400 ml (SEL) zrazy w sosie pomidorowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g (MLE, SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 423,9 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 373 suma cukrów prostych [g] 113,7 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 90 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	ryżowa 400 ml (SEL) zrazy w sosie pomidorowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z warzyw 100 g (GLU, MLE, SEL) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) twaróg 90 g (MLE) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g (MLE, SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 054,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 312,4 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 90 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	ryżowa 400 ml (SEL) zrazy w sosie pomidorowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 30 g	warzywa gotowane na parze 150 g (MLE, SEL) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 076,1 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 44,8 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-15 piątek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) ser żółty gouda 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	grochowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) kotlet z miruny 150 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) surówka z kapusty kiszzonej 120 g ziemniaki 200 g (MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g (MLE) polędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 326,9 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 314 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg 60 g (MLE) banan 60 g	ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z miruny 150 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) ziemniaki 200 g (MLE) kompot 200 ml marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE)	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) polędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 152,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 323,3 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) twaróg 60 g (MLE) banan 60 g	ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z miruny 100 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) polędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 045,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 50,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 320,5 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) ser żółty gouda 40 g (MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z miruny 150 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) polędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 024,2 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 269,9 suma cukrów prostych [g] 38,8 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-16 sobota	Dieta podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g (MLE) połędwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 226,8 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 315,4 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica Ani 67,5 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 189,6 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 309,1 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 150 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połędwica Ani 67,5 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 100 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 317,8 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 150 g kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica Ani 45 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 040,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 279 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-17 niedziela	Dieta podstawowa	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) szynka biała z ind. Łukosz 60 g (MLE, SEL, GOR) ogórek kwaszony 50 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) ćwiartka z kurczaka pieczona 200 g ziemniaki 200 g (MLE) marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 45 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ser żółty gouda 20 g (MLE) pomidor 50 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 165,5 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 261,3 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	Dieta łatwostrawna	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) szynka biała z ind. Łukosz 45 g (MLE, SEL, GOR) dżem 20 g jabłko 140 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g ziemniaki 200 g (MLE) marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 67,5 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 152,6 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 70,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) twaróg 50 g (MLE) miód 30 g jabłko 140 g	ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g ziemniaki 200 g (MLE) marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 67,5 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 100 g (MLE, SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 020,9 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 335,7 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao b/c 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo razowe 90 g (MLE) margaryna roślinna 25 g (MLE) szynka biała z ind. Łukosz 45 g (MLE, SEL, GOR) ogórek kwaszony 50 g jabłko 140 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g ziemniaki 200 g (MLE) marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 45 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	Jogurt naturalny 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 971,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 255,4 suma cukrów prostych [g] 52,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,