

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 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) polędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	krupnik d. podst. 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 108,5 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 303,7 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 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	krupnik 400 ml (GLU, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 049,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Węglowodany ogółem [g] 287,8 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	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 10 g (MLE) polędwica drobiowa delikatna 80 g pomidor 50 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) szynka z indykiem prasowana Duda 80 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 150 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 021,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Węglowodany ogółem [g] 307 suma cukrów prostych [g] 86,7 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	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 20 g (MLE) polędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot b/c 200 ml gruszka 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 934,7 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 265,4 suma cukrów prostych [g] 50,8 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-19 wtorek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) Indyk w galarecie 40 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	fasolowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym 350 g (GLU, MLE) 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 20 g (MLE) Kielbaski z kurczakiem 60 g ogórek kwaszony 100 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 410,5 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 372,2 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) Indyk w galarecie 75 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym 350 g (GLU, MLE) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 100 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 337 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	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) Indyk w galarecie 75 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym 350 g (GLU, MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 100 g margaryna roślinna 15 g (MLE)	fasolka szparagowa gotowana 100 g pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 137,9 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 325,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,6
	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) Indyk w galarecie 75 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	fasolowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym 350 g (GLU, MLE) kompot b/c 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) poledwica drobiowa delikatna 90 g pomidor 50 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 288,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 340 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-20 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) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g	krupnik d. podst. 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 138,9 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4 Węglowodany ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	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 10 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 80 g pomidor 50 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) szynka z indykiem prasowana Duda 80 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 150 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 021,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,4 Węglowodany ogółem [g] 307 suma cukrów prostych [g] 86,7 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	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 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) ogórek kwaszony 50 g	krupnik 400 ml (GLU, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot b/c 200 ml gruszka 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 020,6 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 269,9 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-21 czwartek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) Indyk w galarecie 40 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	fasolowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym 350 g (GLU, MLE) 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 20 g (MLE) Kielbaski z kurczakiem 60 g ogórek kwaszony 100 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 410,5 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 372,2 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) Indyk w galarecie 75 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym 350 g (GLU, MLE) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 100 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 337 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	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) Indyk w galarecie 75 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) makaron penne 200 g (GLU) sos truskawkowo-jogurtowy 140 g (MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 100 g margaryna roślinna 15 g (MLE)	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 384,3 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 412,6 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	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) Indyk w galarecie 75 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	fasolowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) Makaron z sosem truskawkowo-jogurtowym 350 g (GLU, MLE) kompot b/c 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) poledwica drobiowa delikatna 90 g pomidor 50 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 288,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 340 suma cukrów prostych [g] 53,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-22 piątek	Dieta podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab w sosie d. podst. 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 100 g 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 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 333,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 335,9 suma cukrów prostych [g] 90,5 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab w sosie 200 g (GLU, 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 25 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 261,6 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3 Węglowodany ogółem [g] 326,1 suma cukrów prostych [g] 96,2 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 67,5 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab w sosie 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z warzyw 100 g (GLU, MLE, SEL) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 117,4 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,7 Węglowodany ogółem [g] 321,9 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Serek wiejski 200 g (MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab w sosie 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot b/c 200 ml gruszka 140 g	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 30 g sałata zielona 20 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 268,9 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2024-03-23 sobota	Dieta podstawowa	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) poledwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek zielony 100 g sałata zielona 20 g	ryżowa 400 ml (SEL) kotlet mielony 100 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 mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) jajko na twardo 50 g (JAJ) pomidor 100 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197,3 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 306,5 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-23 sobota	Dieta łatwostrawna	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) połudwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ryżowa 400 ml (SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 150 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 167,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 322,1 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połudwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ryżowa 400 ml (SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 969,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostych [g] 90,1 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) połudwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek zielony 75 g	ryżowa 400 ml (SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 150 g kompot b/c 200 ml jabłko 70 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 30 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 45 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g twaróg 50 g (MLE)	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 045,8 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 276,4 suma cukrów prostych [g] 53 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024-03-24 niedziela	Dieta podstawowa	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połudwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 100 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) potrawka z drobiu 250 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g (MLE) 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 25 g (MLE) połudwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 060,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 280,1 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-24 niedziela	Dieta łatwostrawna	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połudwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) potrawka z drobiu 250 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g (MLE) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połudwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 077,1 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 281,1 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	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 70 g (MLE) jabłko 140 g	ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka z drobiu 150 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g (MLE) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połudwica drobiowa delikatna 67,5 g pomidor 100 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 950,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 306,1 suma cukrów prostych [g] 99,9 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao b/c 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połudwica drobiowa z majerankiem Duda 90 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ser żółty gouda 20 g (MLE) ogórek kwaszony 100 g sałata zielona 20 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) potrawka z drobiu 250 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g (MLE) kompot b/c 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połudwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 100 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 002,7 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 249 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 32

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,