

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Dieta podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z kurczaka 160 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 90 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 276,3</b> <b>Białko ogółem [g] 95</b> <b>Tłuszcz [g] 77,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,5</b> <b>Sól [g] 12</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,8</b>
	Dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z kurczaka 180 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) marchewka oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 90 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 266,1</b> <b>Białko ogółem [g] 102,2</b> <b>Tłuszcz [g] 71,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 92,4</b> <b>Sól [g] 12,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b>
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) poledwica drobiowa delikatna 60 g sałata zielona 50 g	barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z kurczaka 160 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) marchewka oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 90 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 280,2</b> <b>Białko ogółem [g] 104,9</b> <b>Tłuszcz [g] 69,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 325,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 97,3</b> <b>Sól [g] 12,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,8</b>
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z kurczaka 160 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 104,3</b> <b>Białko ogółem [g] 91,2</b> <b>Tłuszcz [g] 84,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 265,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,2</b> <b>Sól [g] 11,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-26 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] 9,3 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] 9,2 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 70 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 976,9 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sól [g] 10 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 20 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 gruszka 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 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] 2 098,1 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 266 suma cukrów prostych [g] 43,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-27 środa	Dieta podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż 180 g kompot 200 ml banan 120 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g	kielbaski z kurczaka 60 g pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 515,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,8 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6
	Dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż 180 g kompot 200 ml banan 120 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 60 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata zielona 20 g pomidor 30 g	pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) kielbaski z kurczaka 60 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 557,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,2 <b>Sól [g]</b> 10,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) kompot 200 ml jabłko 100 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata zielona 20 g pomidor 50 g	połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) sałata zielona 50 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 047,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,4 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g sałata zielona 50 g pomidor 50 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot b/c 200 ml jabłko 100 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata zielona 20 g pomidor 30 g	pieczywo razowe 30 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g kielbaski z kurczaka 60 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 190,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,8 <b>Sól [g]</b> 11,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-28 czwartek	Dieta podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) zrazy w sosie pomidorowym 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 375,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,2 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5
	Dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) zrazy w sosie pomidorowym 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 387,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,7 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) zrazy w sosie pomidorowym 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z warzyw 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 029,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,1 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) zrazy w sosie pomidorowym 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 30 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 108,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 94 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,9 <b>Sól [g]</b> 11,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-29 piątek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) dżem 50 g jabłko 100 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 pasta z jaj i makreli 65 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 326,5 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 348,9 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) dżem 50 g jabłko 100 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) pasta z jaj i makreli 65 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 179,8 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,6 Węglowodany ogółem [g] 335,2 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	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) dżem 50 g jabłko 100 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) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 007,4 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 Węglowodany ogółem [g] 324,2 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	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) surówka z kapusty kiszzonej 120 g ziemniaki 200 g (MLE) kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g pasta z jaj i makreli 65 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 053,2 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 259,2 suma cukrów prostych [g] 33 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-30 sobota	Dieta podstawowa	makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 250 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty gouda 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	koperkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż z jabłkiem 250 g ( <b>MLE</b> ) sos jogurtowo-waniliowy 60 g ( <b>MLE</b> ) kompot 250 ml	kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g ogórek kwaszony 50 g jajko na miękko 50 g ( <b>JAJ</b> )	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 316,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 343,7 suma cukrów prostych [g] 118 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,1
	Dieta łatwostrawna	makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 250 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 30 g ( <b>MLE</b> ) dżem 20 g pomidor 50 g	koperkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż z jabłkiem 250 g ( <b>MLE</b> ) sos jogurtowo-waniliowy 60 g ( <b>MLE</b> ) kompot 250 ml	kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) jajko na miękko 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 188,3 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych [g] 116,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 13
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 250 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 25 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g pomidor 50 g	ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż z jabłkiem 250 g ( <b>MLE</b> ) sos jogurtowo-waniliowy 60 g ( <b>MLE</b> ) kompot 250 ml	kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) jajko na miękko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 886,4 Białko ogółem [g] 57,8 Tłuszcz [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 334,6 suma cukrów prostych [g] 117,5 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 13
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata b/c 250 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty gouda 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż z jabłkiem b/c 250 g sos jogurtowo-waniliowy 60 g ( <b>MLE</b> ) kompot b/c 250 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) jajko na miękko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g		Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 821 Białko ogółem [g] 62,2 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 277,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 24

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-31 niedziela	Dieta podstawowa	kakao 250 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) połudwica Ani 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) biała kielbasa 100 g jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) sos tatarski 25 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) ogórek kwaszony 50 g	barszcz biały 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraczków 100 g kompot 250 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 60 g ( <b>GLU</b> ) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) sałatka jarzynowa 250 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 901,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 112,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103 <b>Sól [g]</b> 15,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2
	Dieta łatwostrawna	kakao 250 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połudwica Ani 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) jajko na miękko 50 g ( <b>JAJ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	barszcz biały 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) pulpety w sosie 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraczków 150 g kompot 250 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 30 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g pasta z jaj 65 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 296,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,2 <b>Sól [g]</b> 11,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kakao 250 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) połudwica Ani 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) jabłko 140 g	barszcz biały 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) pulpety w sosie 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraczków 100 g kompot 250 ml banan 120 g	kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g pasta z jaj 65 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 173 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 135,7 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao b/c 250 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 30 g ( <b>MLE</b> ) połudwica Ani 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) jajko na miękko 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g	barszcz biały 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) pulpety w sosie 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraczków 150 g kompot b/c 250 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 30 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 75 g sałatka jarzynowa 250 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 398,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57 <b>Sól [g]</b> 13,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39

### **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,