

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-04 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> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g	krupnik d. podst. 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot 200 ml banan 60 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> ) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 304,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 86,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 332 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,8 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3
	Dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot 200 ml banan 60 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> ) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 249 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 317,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,5 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,3
	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 10 g ( <b>MLE</b> ) poledwica drobiowa delikatna 80 g pomidor 50 g	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 103,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 96,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 10,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 324,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,7 <b>Sól</b> [g] 10,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,6
	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 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) ogórek kwaszony 50 g	krupnik 400 ml ( <b>GLU, 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 gruszka 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 65 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 130,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 85,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 293,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,3 <b>Sól</b> [g] 9,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-05 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) Kiełbaski 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) Kiełbaski 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) Kiełbaski 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 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-06 środa	Dieta podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab w sosie d. podst. 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 200 ml gruszka 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 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 416,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 353,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,5 <b>Sól</b> [g] 10,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8
	Dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab w sosie 200 g ( <b>GLU, 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 25 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 344,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 94 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 343,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 96,2 <b>Sól</b> [g] 11,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2
	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 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 67,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab w sosie 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z warzyw 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</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 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 200 <b>Białko ogółem</b> [g] 96 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 8,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 339,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,5 <b>Sól</b> [g] 11,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) schab w sosie 200 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot b/c 200 ml gruszka 140 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> ) pomidor 30 g sałata zielona 20 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 268,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 274,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,6 <b>Sól</b> [g] 12,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,7
2024-03-07 czwartek	Dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 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	ogórkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) risotto z mięsa, jarzyn i zielonego groszku 350 g ( <b>SEL</b> ) 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 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	Indyk w galarecie 50 g pieczywo razowe 30 g pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 333,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 9,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 337,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83 <b>Sól</b> [g] 10,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-07 czwartek	Dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 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	ogórkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) risotto z mięsa, jarzyn i zielonego groszku 350 g ( <b>SEL</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 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	Indyk w galarecie 50 g pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 357,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,5 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza jęczmienna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 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	ogórkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) risotto z mięsa, jarzyn i zielonego groszku 350 g ( <b>SEL</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 10 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	Indyk w galarecie 50 g pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 206,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,5 <b>Sól [g]</b> 10,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8
	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 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 70 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ogórkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) risotto z mięsa, jarzyn i zielonego groszku 350 g ( <b>SEL</b> ) kompot b/c 200 ml jabłko 70 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 70 g pomidor 50 g	Indyk w galarecie 50 g pieczywo razowe 30 g pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 148,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,9 <b>Sól [g]</b> 10,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9
2024-03-08 piątek	Dieta podstawowa	zacierka 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> ) twaróg 90 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 140 g	jarzynowa - d. podst. 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż z jabłkiem 200 g ( <b>MLE</b> ) sos jogurtowo-waniliowy 60 g ( <b>MLE</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) sałatka śledziowa 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 301,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 126,6 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-08 piątek	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 90 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 140 g	jarzynowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż z jabłkiem 250 g ( <b>MLE</b> ) sos jogurtowo-waniliowy 60 g ( <b>MLE</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) sałatka śledziowa 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczywo mieszane 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 325,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 70 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 131,7 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,7
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	zacierka 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> ) twaróg 90 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 140 g	jarzynowa 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> ) pasta z jaj 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pomidor 30 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>MLE, SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 176,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 140,7 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 90 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	jarzynowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż z jabłkiem 200 g ( <b>MLE</b> ) sos jogurtowo-waniliowy 60 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) pasta z jaj 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 180 g ( <b>MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 971,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 284,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,3 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9
2024-03-09 sobota	Dieta podstawowa	makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połędwica Ani 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek zielony 100 g sałata zielona 20 g	ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) kotlet mielony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml	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> ) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 197,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,9 <b>Sól [g]</b> 11,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

2024-03-09 sobota	Dieta łatwostrawna	makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połędwica Ani 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) pulpety w sosie 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraczków 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 20 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 167,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,1 suma cukrów prostych [g] 89,8 <b>Sól [g]</b> 11,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) połędwica Ani 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ryżowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) pulpety w sosie 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml jabłko 140 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 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 969,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 93 <b>Tłuszcz [g]</b> 47 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,2 suma cukrów prostych [g] 90,1 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połędwica Ani 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek zielony 75 g	ryżowa 400 ml ( <b>SEL</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 200 ml jabłko 70 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 30 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykiem prasowana Duda 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 045,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,4 suma cukrów prostych [g] 53 <b>Sól [g]</b> 11,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30
2024-03-10 niedziela	Dieta podstawowa	kakao 200 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 100 g	rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) potrawka z drobiu 250 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) 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 25 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 060,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,1 suma cukrów prostych [g] 78,2 <b>Sól [g]</b> 11,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

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