

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-1 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-1 piątek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 60 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) dżem 30 g jabłko 70 g	jarzynowa - d. podst. 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z miruny 150 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z kapusty kiszonej 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 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 250,2 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 309,5 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) twaróg 30 g (MLE) dżem 20 g jabłko 140 g	jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z miruny 130 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) ziemniaki 200 g (MLE) marchewka oprószana 100 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) pasta z jaj 60 g (GLU, JAJ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 288,8 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 321,2 suma cukrów prostych [g] 95,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) dżem 40 g jabłko 140 g	jarzynowa* 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z miruny 100 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) ziemniaki 200 g (MLE) marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) kompot 200 ml banan 120 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 5 g (MLE) pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) pomidor 30 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 208,9 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 312,8 suma cukrów prostych [g] 109,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	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) ser żółty gouda 40 g (MLE) ogórek kwaszony 50 g	jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z miruny 130 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) ziemniaki 200 g (MLE) marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) kompot b/c 200 ml jabłko 150 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 172,8 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 280,1 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-1 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-1 piątek	Dieta łatwostrawna dzieci 4-9 lat	zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 10 g ( <b>MLE</b> ) dżem 30 g jabłko 70 g	jarzynowa 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlet z miruny 80 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ) ziemniaki 80 g ( <b>MLE</b> ) marchewka oprószana 50 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 10 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jaj 35 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pomidor 25 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 464,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 191,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 36,8 <b>Sól [g]</b> 4,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 13,9
	Dieta podstawowa	makaron 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> ) połudwica Ani 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek zielony 50 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 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> ) szynka z indykiem prasowana Duda 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) pomidor 50 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 313,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,2 <b>Sól [g]</b> 11,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5
	Dieta łatwostrawna	makaron 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> ) połudwica Ani 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) jabłko 140 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 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 126,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 83 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,8 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9
2023-12-2 sobota	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> ) połudwica Ani 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) jabłko 140 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 250 ml jabłko 100 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> ) szynka z indykiem prasowana Duda 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 926,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,9 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-1 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-2 sobota	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 30 g ( <b>MLE</b> ) połudwica Ani 90 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	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 30 g ( <b>MLE</b> ) szyłka z indykiem prasowana Duda 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 75 g twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 055,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,2 <b>Sól [g]</b> 11,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6
	Dieta łatwostrawna dzieci 4-9 lat	makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 15 g ( <b>MLE</b> ) połudwica Ani 22,5 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) pulpety w sosie 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 120 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraczków 70 g kompot 250 ml jabłko 100 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 20 g ( <b>MLE</b> ) szyłka z indykiem prasowana Duda 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 25 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 538,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 51,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 223 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,5 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 13,9
2023-12-3 niedziela	Dieta podstawowa	kakao 200 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa z majerankiem Duda 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) dżem 20 g jabłko 140 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	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> ) połudwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	kefir 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 013,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,3 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6
	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> ) połudwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) dżem 20 g jabłko 140 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	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	kefir 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 063,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,7 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-1 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-3 niedziela	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 15 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 90 g ( <b>MLE</b> ) miód 30 g 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	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 90 g pomidor 100 g	kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 000,4 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 298,9 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,6
	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> ) połudwica drobiowa z majerankiem Duda 90 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g twaróg 30 g ( <b>MLE</b> )	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	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 90 g pomidor 100 g	kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 883,1 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 224,1 suma cukrów prostych [g] 33,3 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Dieta łatwostrawna dzieci 4-9 lat	kakao 200 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 15 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa z majerankiem Duda 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) jabłko 70 g	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) potrawka z drobiu 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ziemniaki 140 g ( <b>MLE</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 15 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 45 g pomidor 25 g	kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 404 Białko ogółem [g] 57,7 Tłuszcz [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 190,6 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 12,2
	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> ) połudwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g sałata zielona 20 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	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 jajkiem i warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 122,6 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 288,5 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 24,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-1 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-4 pomiędzy	Dieta łatwostrawna	płatki ow siane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	barszcz czerwony 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z kurczaka 180 g ( <b>GLU, MLE</b> ) marchewka oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot 200 ml	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 90 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata zielona 20 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 165,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,5 <b>Sól [g]</b> 10,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	płatki ow siane 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> ) połudwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 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 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) twaróg z koperkiem 90 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 013,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,4 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki ow siane na mleku 350 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g ( <b>MLE</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 45 g ogórek kwaszony 50 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> ) 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 ( <b>MLE</b> ) 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 jajkiem i warzywami 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 136,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 37,8 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7
	Dieta łatwostrawna dzieci 4-9 lat	płatki ow siane na mleku 300 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 15 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 22,5 g dżem 10 g pomidor 25 g sałata zielona 50 g	barszcz czerwony 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) gulasz z kurczaka 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kasza jęczmienna 120 g ( <b>GLU</b> ) marchewka oprószana 70 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot 200 ml jabłko 100 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 15 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 50 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 50 g	sałatka makaronowa z jajkiem i warzywami 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 644,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 62 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 239 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,5 <b>Sól [g]</b> 6,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-1 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-5 wtorek	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> ) pasztet pieczony 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	barszcz biały 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) makaron Bolognese 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) 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 15 g ( <b>MLE</b> ) poledwica drobiowa delikatna 45 g jajko na twardo 50 g ( <b>JAJ</b> ) sos chrzanowy 25 g ( <b>JAJ, MLE, SO2</b> ) sałata zielona 20 g pomidor 50 g	pomidor 50 g serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 252,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 111 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,1 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,1
	Dieta łatwostrawna	zacierka 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> ) pasztet pieczony 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) ogórek kwaszony 50 g	barszcz biały* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) makaron Bolognese 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</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> ) poledwica Ani 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 305,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 56,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,5 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 13,7
	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 10 g ( <b>MLE</b> ) poledwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	barszcz biały* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) makaron Bolognese 350 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) poledwica Ani 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 996,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 124 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 55 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 232,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,5 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 10,1
	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> ) pasztet pieczony 60 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) ogórek kwaszony 50 g	barszcz biały* 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) pierogi leniwe 200 g ( <b>GLU, JAJ, 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> ) poledwica Ani 67,5 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 207,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 55,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 28,5 <b>Sól [g]</b> 6,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-1 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-5 wtorek	Dieta łatwostrawna dzieci 4-9 lat	zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 15 g ( <b>MLE</b> ) połędwica Ani 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 25 g	barszcz biały 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) makaron Bolognese 200 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) kompot 200 ml jabłko 100 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 15 g ( <b>MLE</b> ) połędwica Ani 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 25 g	serek wiejski 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 585,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 51 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 219,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 12,6
	Dieta podstawowa	płatki ow siane 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 90 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> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) 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 jogurtem, szczypiorkiem i rzodkiewką 90 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Kielbaski z kurczakiem 60 g pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 468,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,5 <b>Sól [g]</b> 10,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4
	Dieta łatwostrawna	płatki ow siane 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 ogórek kwaszony 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> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) 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 kurczakiem 60 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 494,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,3 <b>Sól [g]</b> 12 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7
2023-12-6 środa	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 10 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g ogórek kwaszony 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> ) kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</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	Kielbaski z kurczakiem 60 g pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 069,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,5 <b>Sól [g]</b> 11,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-1 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-6 środa	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	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 jogurtem, szczypiorkiem i rzodkiewką 90 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata zielona 20 g pomidor 30 g	pieczywo razowe 30 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g kielbasa z kurczakiem 60 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 146,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,1 <b>Sól [g]</b> 11,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7
	Dieta łatwostrawna dzieci 4-9 lat	kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 10 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 45 g jabłko 70 g	pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 100 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kasza jęczmienna 100 g ( <b>GLU</b> ) kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 15 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 35 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) sałata zielona 20 g pomidor 30 g	pomidor 50 g pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) sałata zielona 50 g Kielbaski z kurczakiem 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 697,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 65,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 245 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,1 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17,8
2023-12-7 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> ) pomidor 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 musztarda 20 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 50 g	sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 381,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89 <b>Sól [g]</b> 10,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5
	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> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	jabłko 140 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	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	sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 363,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,2 <b>Sól [g]</b> 11,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4



## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-1 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-7 czwartek	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 indykem 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> ) 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> ) twaróg 90 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 083,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza manna 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 indykem 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> ) Kiełbaski z kurczakiem 60 g pomidor 30 g	sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 113,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 31,7 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4
	Dieta łatwostrawna dzieci 4-9 lat	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 10 g ( <b>MLE</b> ) szynka z indykem prasowana Duda 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) banan 60 g	ryżowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) zrazy w sosie pomidorowym 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 130 g ( <b>MLE</b> ) surówka z marchwi i jabłka 60 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbaski z kurczakiem 60 g pomidor 25 g sałata zielona 20 g	sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 758 <b>Białko ogółem [g]</b> 64,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,5 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 15,6
2023-12-8 piątek	Dieta podstawowa	zacierka 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> ) ser żółty gouda 40 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	grochowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) kotlet z miruny 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ) sos grecki 100 g ( <b>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 20 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jaj i makreli 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 471,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,3 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-1 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-8 piątek	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg 30 g (MLE) dżem 20 g 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 jabłko 140 g sos grecki 100 g (SEL)	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) paszta z jaj i makreli 65 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 493,4 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 316,4 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) twaróg 25 g (MLE) dżem 40 g jabłko 70 g	ziemniaczana* 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z miruny 100 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) sos grecki 100 g (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 15 g (MLE) paszta z jaj i makreli 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 345,8 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 302,6 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	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) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z miruny 150 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) sos grecki 100 g (SEL) kompot b/c 200 ml ziemniaki 200 g (MLE)	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) paszta z jaj i makreli 65 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ) pomidor 50 g	sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 241,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 291,9 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
	Dieta łatwostrawna dzieci 4-9 lat	zacierka na mleku 300 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło 20 g (MLE) twaróg 15 g (MLE) dżem 15 g pomidor 25 g	ziemniaczana 300 ml (GLU, MLE, SEL) ryż z jabłkiem 160 g (MLE) sos jogurtów o-waniliowy 40 g (MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło 15 g (MLE) paszta z jaj i makreli 40 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ) pomidor 25 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 703,3 Białko ogółem [g] 48,4 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 261,6 suma cukrów prostych [g] 88,2 Sól [g] 3,6 Błonnik pokarmowy [g] 12,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-1 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-9 sobota	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> ) połudwica drobiowa delikatna 60 g ogórek zielony 50 g	koperkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</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> ) połudwica Ani 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 399,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,1 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6
	Dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 67,5 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, 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	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połudwica Ani 67,5 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 113,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,7 <b>Sól [g]</b> 11,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,6
	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 10 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 67,5 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, 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	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) połudwica Ani 67,5 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 100 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 046,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,1 <b>Sól [g]</b> 11,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza manna na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 45 g ogórek zielony 50 g	koperkowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, 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	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) połudwica Ani 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 067,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 279,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,3 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-1 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-9 sobota	Dieta łatwostrawna dzieci 4-9 lat	kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 15 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa delikatna 45 g dżem 10 g pomidor 25 g	koperkowa 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpety w sosie 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) ziemniaki 120 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z buraczków 70 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 15 g ( <b>MLE</b> ) połędwica Ani 45 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 25 g	serek wiejski 100 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 1 598,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 67,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 226,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,7 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 13,5
	Dieta podstawowa	kakao 200 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka biała z ind. Łukosz 60 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) ogórek kwaszony 50 g	rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ćwiartka z kurczaka pieczona 200 g ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) surówka z białej kapusty 130 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> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ser żółty gouda 20 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 204,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 268,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,6 <b>Sól [g]</b> 11,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3
	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> ) szynka biała z ind. Łukosz 45 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) dżem 20 g jabłko 140 g	rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) marchewka oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot 200 ml	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 z majerankiem Duda 67,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 100 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 121,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,4 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9
2023-12-10 niedziela	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 50 g ( <b>MLE</b> ) miód 30 g jabłko 140 g	ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) marchewka oprószana 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot 200 ml	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 z majerankiem Duda 67,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 029,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,1 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-1 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-10 niedziela	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> ) szynka biała z ind. Łukosz 45 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) ogórek kwaszony 50 g jabłko 140 g	rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) marchewka oprószana 150 g ( <b>GLU, 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> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> ) pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 061,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,1 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2
	Dieta łatwostrawna dzieci 4-9 lat	kakao 200 ml ( <b>GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 15 g ( <b>MLE</b> ) szynka biała z ind. Łukosz 60 g ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 25 g	rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ćwiartka z kurczaka gotowana 80 g ziemniaki 130 g ( <b>MLE</b> ) marchewka oprószana 80 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) masło 15 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) pomidor 25 g	pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) warzywa gotowane na parze 100 g ( <b>SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 1 509,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 61,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 213,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,7 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 17

### **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,