

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-01 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> ) 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	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 127,1</b> <b>Białko ogółem [g] 94,5</b> <b>Tłuszcz [g] 68,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 86,8</b> <b>Sól [g] 10,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</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 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	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 167,2</b> <b>Białko ogółem [g] 101,8</b> <b>Tłuszcz [g] 67,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80,6</b> <b>Sól [g] 10,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,9</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> ) 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	jogurt owocowy 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 015,2</b> <b>Białko ogółem [g] 99,8</b> <b>Tłuszcz [g] 51,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 301,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 82,6</b> <b>Sól [g] 10,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,3</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 ( <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 margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 50 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 019,2</b> <b>Białko ogółem [g] 90</b> <b>Tłuszcz [g] 75,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 261,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,9</b> <b>Sól [g] 10,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,2</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-02 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 sałata zielona 20 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) poledwica drobiowa delikatna 45 g jajko na twardo 50 g (JAJ) sos chrzanowy 25 g (JAJ, MLE, SO2) sałata zielona 20 g pomidor 100 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 386 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 88 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 302,3 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 21
	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) poledwica Ani 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 100 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 279 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 304,1 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
	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) poledwica 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) poledwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 100 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 979,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 281,1 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 14,9
	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) pasztet pieczony 60 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) ogórek kwaszony 50 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) pierogi leniwe 200 g (GLU, JAJ, MLE) kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) poledwica Ani 67,5 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 100 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 171,7 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 284,2 suma cukrów prostych [g] 28,6 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 25

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-03 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 90 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> ) 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 ( <b>MLE</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 70 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 [kcal] [kcal]</b> 2 494,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,4 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7
	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> ) 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 [kcal] [kcal]</b> 2 524 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,3 <b>Sól [g]</b> 11,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1
	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 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> ) 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 [kcal] [kcal]</b> 2 101,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 298,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,4 <b>Sól [g]</b> 10,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE</b> ) 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 [kcal] [kcal]</b> 2 163 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,8 <b>Sól [g]</b> 11,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-04 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 ( <b>MLE</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbaski z kurczakiem 60 g musztarda 20 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 306,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 89 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,4 <b>Sól [g]</b> 10,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,4
	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> ) Kiełbaski z kurczakiem 60 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 278,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 89 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,9 <b>Sól [g]</b> 12,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30
	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 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	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 000,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,7 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8
	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 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> ) Kiełbaski z kurczakiem 60 g pomidor 30 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 022,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,4 <b>Sól [g]</b> 11,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-05 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	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> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, 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 [kcal] [kcal]</b> 2 304,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9
	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> ) twaróg 30 g ( <b>MLE</b> ) dżem 20 g banan 60 g	ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlet z miruny 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) kompot 200 ml sos grecki 100 g ( <b>SEL</b> )	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 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> ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 233,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 62 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,8 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6
	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 25 g ( <b>MLE</b> ) dżem 40 g jabłko 70 g	ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlet z miruny 100 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	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 125 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 8,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,9 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4
	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 20 g ( <b>MLE</b> ) ser żółty gouda 40 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	ziemniaczana 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlet z miruny 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ) sos grecki 100 g ( <b>SEL</b> ) kompot b/c 200 ml ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> )	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 165,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 76 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,7 <b>Sól [g]</b> 11,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-06 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 kwaszony 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</b> [kcal] [kcal] 2 432,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 81 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 75,1 <b>Sól</b> [g] 11 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,6
	Dieta łatwostrawna	kasza manna 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> ) 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</b> [kcal] [kcal] 2 224,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 311,4 suma cukrów prostych [g] 75,3 <b>Sól</b> [g] 11,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza manna 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> ) 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</b> [kcal] [kcal] 2 157,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 111 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 319,9 suma cukrów prostych [g] 81,8 <b>Sól</b> [g] 12,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,5
	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 60 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 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</b> [kcal] [kcal] 2 097,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 281,3 suma cukrów prostych [g] 50,9 <b>Sól</b> [g] 11,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-07 niedziela	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 kurczka 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 100 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 234,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,9 suma cukrów prostych [g] 65 <b>Sól [g]</b> 11,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3
	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 pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 175,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,2 suma cukrów prostych [g] 78 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2
	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	warzywa gotowane na parze 100 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 984,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,4 suma cukrów prostych [g] 85,5 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5
	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	warzywa gotowane na parze 100 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 1 985,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 91 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,3 suma cukrów prostych [g] 51,5 <b>Sól [g]</b> 10,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,2

### **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,