

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-11 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> ) połędwica drobiowa delikatna 60 g 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> ) ryż 180 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> )	pieczywo razowe 30 g pasta z jaj i makreli 65 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 331,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,4 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8
	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> ) połędwica drobiowa delikatna 45 g pomidor 50 g	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż 180 g kompot 200 ml banan 120 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g	pasta z jaj 65 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 342,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,4 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5
	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> ) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g pomidor 50 g	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż 180 g kompot 200 ml	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> ) pomidor 50 g	pasta z jaj 65 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 103,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,1 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA SZPITALNA

2023-12-11 poniedziałek	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> ) poledwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	krupnik 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż 180 g 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 20 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g	pasta z jaj i makreli 65 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR, SEZ</b> ) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 154,7 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1 Węglowodany ogółem [g] 300,7 suma cukrów prostych [g] 48,6 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 36	
	2023-12-12 wtorek	Dieta podstawowa	zacierka 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> ) Indyk w galarecie 50 g ogórek kwaszony 100 g sałata zielona 20 g	fasolowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) makaron penne 100 g ( <b>GLU</b> ) sos truskawkowo-jogurtowy 60 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> ) Kielbaski z kurczakiem 60 g sos chrzanowy 20 g ( <b>JAJ, MLE, S02</b> ) ogórek kwaszony 100 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 394 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 369,4 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
		Dieta łatwostrawna	zacierka 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> ) Indyk w galarecie 75 g ogórek kwaszony 100 g sałata zielona 20 g	barszcz biały 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) makaron penne 100 g ( <b>GLU</b> ) sos truskawkowo-jogurtowy 60 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 140 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> ) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 100 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 229,1 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 345,8 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
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> ) Indyk w galarecie 75 g ogórek kwaszony 100 g sałata zielona 20 g	barszcz biały 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) makaron penne 100 g ( <b>GLU</b> ) sos truskawkowo-jogurtowy 60 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> ) Kielbaski z kurczakiem 60 g pomidor 100 g margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> )	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 053 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 345,5 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3	

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA SZPITALNA

2023-12-12 wtorek	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> ) Indyk w galarecie 75 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	barszcz biały 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, GOR</b> ) makaron penne 100 g ( <b>GLU</b> ) sos truskawkowo-jogurtowy 60 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> ) poledwica drobiowa delikatna 90 g pomidor 50 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 037,6 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,5 Węglowodany ogółem [g] 308,5 suma cukrów prostych [g] 50,6 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
2023-12-13 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 śledziowa 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 480,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 352,4 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	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 śledziowa 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 417,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 343,6 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	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> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	sałatka śledziowa 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,7 Węglowodany ogółem [g] 339,2 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sól [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 24

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA SZPITALNA

2023-12-13 środa	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> ) 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	pieczywo razowe 30 g sałatka śledziowa 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> [kcal] 2 379,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 47,3 <b>Sól [g]</b> 11,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6
	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 [kcal]</b> [kcal] 2 333,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83 <b>Sól [g]</b> 10,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30
	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 [kcal]</b> [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 [kcal]</b> [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

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA SZPITALNA

2023-12-14 czwartek	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 [kcal] [kcal]</b> 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
	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> ) twaróg 40 g ( <b>MLE</b> ) dżem 30 g jabłko 140 g	jarzynowa - d. podst. 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> ) surówka z kapusty kiszzonej 100 g kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Pasta z groszku 80 g ( <b>JAJ</b> ) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 438,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,2 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,6
2023-12-15 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 40 g ( <b>MLE</b> ) dżem 20 g jabłko 140 g	jarzynowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlet z miruny 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) marchewka oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</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> ) pasta z jaj 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pomidor 50 g	Pasta z groszku 80 g ( <b>JAJ</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 246,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,7 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8
	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> ) dżem 40 g jabłko 140 g	jarzynowa 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> ) marchewka oprószana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot 250 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 5 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jaj 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pomidor 30 g	Pasta z groszku 50 g ( <b>JAJ</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 210,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 374,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,2 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA SZPITALNA

2023-12-15 piątek	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> ) ser żółty gouda 40 g ( <b>MLE</b> ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	jarzynowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) kotlet z miruny 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ</b> ) ziemniaki 200 g ( <b>MLE</b> ) marchewka oprószana 100 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> ) pasta z jaj 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pomidor 50 g	Pasta z groszku 80 g ( <b>JAJ</b> ) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 056,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 276,1 suma cukrów prostych [g] 36,4 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8	
	2023-12-16 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> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 357,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 306,7 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
		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> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 215,3 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Węglowodany ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych [g] 94,6 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 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> )	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 062,2 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 17,1	

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA SZPITALNA

2023-12-16 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 20 g ( <b>MLE</b> ) połudwica 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> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 093,3 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 30	
	2023-12-17 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> ) połudwica 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> ) połudwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 060,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 280,1 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 23
		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> ) 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> ) połudwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 077,1 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 281,1 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		kakao 200 ml ( <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> ) 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 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> ) połudwica drobiowa delikatna 67,5 g pomidor 100 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 046,5 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 329,9 suma cukrów prostych [g] 100,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,1	

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-17 KUCHNIA SZPITALNA

2023-12-17 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> ) polędwica 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> ) polędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 100 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] 2 002,7</b> <b>Białko ogółem [g] 99,5</b> <b>Tłuszcz [g] 74,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 249</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,7</b> <b>Sól [g] 11,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32</b>
----------------------	---	--	---	--	--	---



### **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,