

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2023-12-25 poniedziałek	Dieta podstawowa	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) szynka biała z ind. Łukosz 60 g (MLE, SEL, GOR) ogórek kwaszony 50 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) ćwiartka z kurczaka pieczona 200 g ziemniaki 200 g (MLE) surówka z białej kapusty 130 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL) pomidor 50 g połędwica drobiowa z majerankiem Duda 45 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) margaryna roślinna 10 g (MLE)	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 340,1 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 97,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Dieta łatwostrawna	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) szynka biała z ind. Łukosz 45 g (MLE, SEL, GOR) dżem 20 g jabłko 140 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g ziemniaki 200 g (MLE) marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 45 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) margaryna roślinna 25 g (MLE) pomidor 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 385,6 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) twaróg 50 g (MLE) miód 30 g jabłko 140 g	ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE, SEL) ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g ziemniaki 200 g (MLE) marchewka oprószana 150 g (GLU, MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 67,5 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 961,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 321,5 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao b/c 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) szynka biała z ind. Łukosz 45 g (MLE, SEL, GOR) ogórek kwaszony 50 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) ćwiartka z kurczaka gotowana 200 g ziemniaki 200 g (MLE) marchewka oprószana 150 g (GLU, 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) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 45 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) sałatka jarzynowa 150 g (JAJ, SEL) pomidor 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 133,6 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 255,1 suma cukrów prostych [g] 39,9 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA SZPITALNA

2023-12-26 wtorek	Dieta podstawowa	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) połudwica Ani 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek zielony 50 g	ryżowa 400 ml (SEL) kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ser żółty gouda 20 g (MLE) pomidor 50 g	pieczywo razowe 30 g pasztet pieczony 40 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 285,1 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 316,9 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	Dieta łatwostrawna	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) połudwica Ani 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) jabłko 140 g	ryżowa 400 ml (SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 150 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ser żółty gouda 20 g (MLE) pomidor 50 g	pasztet pieczony 40 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) pieczywo pszenne 30 g (GLU) pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 278,7 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 340,3 suma cukrów prostych [g] 106,8 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połudwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) jabłko 140 g	ryżowa 400 ml (SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 100 g kompot 250 ml jabłko 100 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	pasztet pieczony 40 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) pomidor 50 g pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 995,8 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 8,8 Węglowodany ogółem [g] 326,2 suma cukrów prostych [g] 97,3 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 30 g (MLE) połudwica Ani 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) jabłko 100 g	ryżowa 400 ml (SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 150 g kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 30 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 90 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 75 g twaróg 50 g (MLE)	pieczywo razowe 30 g pasztet pieczony 40 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 198 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Węglowodany ogółem [g] 298,2 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 12,4 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA SZPITALNA

2023-12-27 środa	Dieta podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab w sosie d. podst. 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 100 g 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 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 426,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 334,1 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab w sosie 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 354,3 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 324,3 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 67,5 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab w sosie 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z warzyw 100 g (GLU, MLE, SEL) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 134,6 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 319,9 suma cukrów prostych [g] 84 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) schab w sosie 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot b/c 200 ml gruszka 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 30 g sałata zielona 20 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 267,5 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 302,8 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA SZPITALNA

2023-12-28 czwartek	Dieta podstawowa	kasza jęczmienna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ogórkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) risotto z mięsa, jarzyn i zielonego groszku 350 g (SEL) 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 25 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	Indyk w galarecie 50 g pieczywo razowe 30 g pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 333,1 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 337,5 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Dieta łatwostrawna	kasza jęczmienna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ogórkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) risotto z mięsa, jarzyn i zielonego groszku 350 g (SEL) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	Indyk w galarecie 50 g pieczywo pszenne 30 g (GLU) pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 357,7 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 338,7 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza jęczmienna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ogórkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) risotto z mięsa, jarzyn i zielonego groszku 350 g (SEL) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	Indyk w galarecie 50 g pieczywo pszenne 30 g (GLU) pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 206,9 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,8 Węglowodany ogółem [g] 338,3 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza jęczmienna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 70 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ogórkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) risotto z mięsa, jarzyn i zielonego groszku 350 g (SEL) kompot b/c 200 ml jabłko 70 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 70 g pomidor 50 g	Indyk w galarecie 50 g pieczywo razowe 30 g pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 148,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 Węglowodany ogółem [g] 292,2 suma cukrów prostych [g] 43,9 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA SZPITALNA

2023-12-29 piątek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg 40 g (MLE) dżem 30 g jabłko 140 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 kiszzonej 100 g kompot 200 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Pasta z groszku 80 g (JAJ) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 438,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 365,6 suma cukrów prostych [g] 103,2 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg 40 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 banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) pomidor 50 g	Pasta z groszku 80 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 246,1 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,9 Węglowodany ogółem [g] 348,1 suma cukrów prostych [g] 102,7 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	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) dżem 40 g jabłko 140 g	jarzynowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z miruny 150 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) ziemniaki 200 g (MLE) marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) kompot 250 ml banan 60 g	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 5 g (MLE) pasta z jaj 50 g (GLU, JAJ) pomidor 30 g	Pasta z groszku 50 g (JAJ) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 210,1 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 374,7 suma cukrów prostych [g] 106,2 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	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 sałata zielona 20 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	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	Pasta z groszku 80 g (JAJ) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA SZPITALNA

2023-12-30 sobota	Dieta podstawowa	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) połudwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek zielony 100 g sałata zielona 20 g	ryżowa 400 ml (SEL) kotlet mielony 100 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) jajko na twardo 50 g (JAJ) pomidor 100 g	serek wiejski 200 g (MLE)	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 (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) połudwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ryżowa 400 ml (SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 150 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g (MLE)	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 (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połudwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	ryżowa 400 ml (SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 994,5 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 94,9 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,8
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	makaron na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) połudwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek zielony 75 g	ryżowa 400 ml (SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 150 g kompot b/c 200 ml jabłko 70 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 30 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 45 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g twaróg 50 g (MLE)	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [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

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA SZPITALNA

2023-12-31 niedziela	Dieta podstawowa	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 100 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) potrawka z drobiu 250 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g (MLE) kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [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 (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) potrawka z drobiu 250 g (GLU, MLE, 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 25 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [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 (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) twaróg 70 g (MLE) miód 30 g jabłko 140 g	ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE, SEL) potrawka z drobiu 150 g (GLU, MLE, 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 10 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g pomidor 100 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [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
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao b/c 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 90 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ser żółty gouda 20 g (MLE) ogórek kwaszony 100 g sałata zielona 20 g	rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) potrawka z drobiu 250 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 200 g (MLE) kompot b/c 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 100 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 002,7 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 249 suma cukrów prostych [g] 50,7 Sól [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 32

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,