

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	Dieta podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) południca drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	barszcz czerwony 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z kurczaka 160 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot 200 ml	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 90 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 127,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,6 Węglowodany ogółem [g] 295,2 suma cukrów prostych [g] 86,8 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) południca drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	barszcz czerwony 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z kurczaka 180 g (GLU, MLE) marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) twaróg z koperkiem 90 g (JAJ, MLE) sałata zielona 20 g	jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,5 Węglowodany ogółem [g] 298,5 suma cukrów prostych [g] 80,6 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) południca drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	barszcz czerwony 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z kurczaka 160 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna 200 g (GLU) marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) twaróg z koperkiem 90 g (JAJ, MLE) pomidor 50 g sałata zielona 50 g	jogurt owocowy 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 015,2 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 51,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,3 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g (MLE) margaryna roślinna 25 g (MLE) południca drobiowa delikatna 45 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g	barszcz czerwony 400 ml (GLU, MLE, SEL) gulasz z kurczaka 160 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna 200 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot b/c 200 ml	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 50 g sałata zielona 50 g	jogurt naturalny mały 150 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 019,2 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-16 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	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) połędwica drobiowa delikatna 45 g jajko na twardo 50 g (JAJ) sos chrzanowy 25 g (JAJ, MLE, SOJ) jabłko 140 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 447,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 318 suma cukrów prostych [g] 88,4 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	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) połędwica Ani 90 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) jabłko 140 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 346,8 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 321 suma cukrów prostych [g] 90,1 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	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) połędwica 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) połędwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) jabłko 140 g	Serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 047,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 298 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,1
	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) połędwica 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 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-17 środa	Dieta podstawowa	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 90 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 120 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g (MLE) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) pomidor 100 g	Kielbaski z kurczakiem 60 g pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 10 g (MLE) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 514,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 114,3 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Dieta łatwostrawna	płatki owsiane na mleku 350 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g sałata zielona 20 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml banan 120 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg z koperkiem 60 g (JAJ, MLE) sałata zielona 20 g pomidor 30 g	pieczywo pszenne 30 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) Kielbaski z kurczakiem 60 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 524 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 85,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 350,7 suma cukrów prostych [g] 111,3 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot 200 ml jabłko 100 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) twaróg z koperkiem 70 g (JAJ, MLE) sałata zielona 20 g pomidor 50 g	Kielbaski z kurczakiem 60 g pieczywo pszenne 30 g (GLU) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 101,3 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 298,7 suma cukrów prostych [g] 85,4 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g (MLE) margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g sałata zielona 50 g pomidor 50 g	pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL) mięso z kurczaka w jarzynach 200 g (GLU, MLE, SEL) kasza jęczmienna 200 g (GLU) kompot b/c 200 ml jabłko 100 g	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g (MLE) margaryna roślinna 25 g (MLE) twaróg z jogurtem, szczypiorkiem i rzodkiewką 90 g (JAJ, MLE) sałata zielona 20 g pomidor 30 g	pieczywo razowe 30 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 50 g kielbasa z kurczakiem 60 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 163 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 280,1 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-18 czwartek	Dieta podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 45 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) zrazy w sosie pomidorowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 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 (MLE) margaryna roślinna 15 g (MLE) Kiełbaski z kurczakiem 60 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g (SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 273,8 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 360,7 suma cukrów prostych [g] 98,3 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	jabłko 140 g ryżowa 400 ml (SEL) zrazy w sosie pomidorowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) Kiełbaski z kurczakiem 60 g pomidor 50 g sałata zielona 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g (SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 278,6 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 353,1 suma cukrów prostych [g] 96,9 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 90 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	ryżowa 400 ml (SEL) zrazy w sosie pomidorowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z warzyw 100 g (GLU, MLE, SEL) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) twaróg 90 g (MLE) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g (SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 000,9 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 314,9 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	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 20 g (MLE) szynka z indykiem prasowana Duda 90 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	ryżowa 400 ml (SEL) zrazy w sosie pomidorowym 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) surówka z marchwi i jabłka 100 g kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) Kiełbaski z kurczakiem 60 g pomidor 30 g	warzywa gotowane na parze 150 g (SEL) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 022,2 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 290 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 36

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-19 piątek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) ser żółty gouda 60 g (MLE) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	grochowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) kotlet z miruny 150 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) sos grecki 100 g (SEL) ziemniaki 200 g (MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 20 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 368,1 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 333,4 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) twaróg 60 g (MLE) banan 60 g	ziemniaczana 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet z miruny 100 g (GLU, JAJ, RYB, OZI, SOJ, ORZ, SEZ) ziemniaki 200 g (MLE) kompot 200 ml sos grecki 100 g (SEL)	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 20 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 100 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 242,4 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,1 Węglowodany ogółem [g] 333,3 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) twaróg 60 g (MLE) banan 60 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	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 150 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 162,8 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Węglowodany ogółem [g] 336,4 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	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) pomidor 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) ziemniaki 200 g (MLE) kompot b/c 200 ml	kawa zbożowa na mleku b/c 200 ml (GLU, MLE) pieczywo razowe 90 g margaryna roślinna 20 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 60 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ogórek kwaszony 50 g	sałatka makaronowa z szynką i warzywami 200 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 169,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 291,8 suma cukrów prostych [g] 41,2 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 38,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-20 sobota	Dieta podstawowa	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) połudwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) 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) połudwica Ani 60 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 206,8 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Dieta łatwostrawna	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połudwica drobiowa delikatna 67,5 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpety w sosie 200 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 pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) połudwica Ani 67,5 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 169,6 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 309,3 suma cukrów prostych [g] 73,8 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,8
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	kasza manna na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połudwica drobiowa delikatna 67,5 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml (GLU, MLE, SEL) pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) ziemniaki 200 g (MLE) sałatka z buraczków 150 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 10 g (MLE) połudwica Ani 67,5 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 100 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 317,8 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	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) połudwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	koperkowa 400 ml (GLU, MLE, 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 25 g (MLE) połudwica Ani 45 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	serek wiejski 200 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 020,2 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 49,4 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-21 niedziela	Dieta podstawowa	kakao 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 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) marchewka oprószana 100 g (GLU, MLE) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g (MLE) margaryna roślinna 15 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 45 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) ser żółty gouda 20 g (MLE) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 100 g (SEL) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 179,2 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	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) margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 67,5 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 100 g (SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	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	warzywa gotowane na parze 100 g (SEL) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 984,9 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 337,4 suma cukrów prostych [g] 85,5 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	kakao b/c 200 ml (GLU, OZI, SOJ, MLE, ORZ, SEZ) pieczywo razowe 90 g (MLE) margaryna roślinna 25 g (MLE) szynka biała z ind. Łukosz 45 g (MLE, SEL, GOR) ogórek kwaszony 50 g jabłko 140 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 (MLE) margaryna roślinna 25 g (MLE) połędwica drobiowa z majerankiem Duda 45 g (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ) pomidor 50 g	warzywa gotowane na parze 100 g (SEL) pieczywo razowe 30 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 985,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 270,3 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 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,