

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SZPITALNA

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-01-08 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	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] [kcal] 2 334,6</b> <b>Białko ogółem [g] 90,7</b> <b>Tłuszcz [g] 73,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 341,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 81,6</b> <b>Sól [g] 8,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b>
	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> ) połudwica drobiowa delikatna 45 g pomidor 50 g sałata zielona 20 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] [kcal] 2 345,9</b> <b>Białko ogółem [g] 91,6</b> <b>Tłuszcz [g] 69,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 351,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 105,6</b> <b>Sól [g] 7,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</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 10 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 67,5 g pomidor 50 g sałata zielona 20 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> ) 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] [kcal] 2 300,8</b> <b>Białko ogółem [g] 98,1</b> <b>Tłuszcz [g] 54,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 368,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 105,7</b> <b>Sól [g] 8,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</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 margaryna roślinna 20 g ( <b>MLE</b> ) połudwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 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 gruszka 140 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	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 176,6</b> <b>Białko ogółem [g] 89,4</b> <b>Tłuszcz [g] 74,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,5</b> <b>Sól [g] 9,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,8</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-09 wtorek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g (GLU) margaryna roślinna 15 g (MLE) Indyk w galarecie 40 g ogórek kwaszony 100 g sałata zielona 20 g	fasolowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) ziemniaki 200 g (MLE) kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo mieszane 60 g (GLU) pieczywo razowe 30 g margaryna roślinna 15 g (MLE) Kiełbaski z kurczakiem 60 g ogórek kwaszony 100 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g sos maślano-koperkowy 15 g (MLE) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 502,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85 <b>Sól [g]</b> 12,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9
	Dieta łatwostrawna	zacierka na mleku 350 ml (GLU, MLE) herbata 200 ml pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) Indyk w galarecie 75 g ogórek kwaszony 100 g sałata zielona 20 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) ziemniaki 200 g pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z buraczków 100 g jabłko 140 g kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) margaryna roślinna 25 g (MLE) Kiełbaski z kurczakiem 60 g pomidor 100 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g sos maślano-koperkowy 15 g (MLE) pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 267,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 330,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,8 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8
	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) Indyk w galarecie 75 g ogórek kwaszony 100 g sałata zielona 20 g	barszcz biały 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) ziemniaki 200 g pulpety w sosie 200 g (GLU, JAJ, MLE) sałatka z buraczków 100 g kompot 200 ml jabłko 140 g	kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU, MLE) pieczywo pszenne 90 g (GLU) Kiełbaski z kurczakiem 60 g pomidor 100 g margaryna roślinna 15 g (MLE)	fasolka szparagowa gotowana 150 g pieczywo pszenne 30 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 088,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,7 <b>Sól [g]</b> 10,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5
	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) Indyk w galarecie 75 g ogórek kwaszony 50 g sałata zielona 20 g	fasolowa 400 ml (GLU, MLE, SEL, GOR) makaron penne 100 g (GLU) sos truskawkowo-jogurtowy 60 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) poledwica drobiowa delikatna 90 g pomidor 50 g	fasolka szparagowa gotowana 150 g sos maślano-koperkowy 15 g (MLE) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 177,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,3 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-10 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	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 426,4</b> <b>Białko ogółem [g] 106,3</b> <b>Tłuszcz [g] 79,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 334,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87</b> <b>Sól [g] 11</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24</b>
	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	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 354,3</b> <b>Białko ogółem [g] 106,8</b> <b>Tłuszcz [g] 75,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 92,7</b> <b>Sól [g] 11,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,4</b>
	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> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) twaróg z koperkiem 70 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) pomidor 50 g sałata zielona 20 g	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 210,1</b> <b>Białko ogółem [g] 108,8</b> <b>Tłuszcz [g] 60,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84</b> <b>Sól [g] 11,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,2</b>
	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	Serek wiejski 200 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 267,5</b> <b>Białko ogółem [g] 104,4</b> <b>Tłuszcz [g] 78,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,5</b> <b>Sól [g] 11,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,5</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-11 czwartek	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] [kcal]</b> 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] [kcal]</b> 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] [kcal]</b> 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
	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

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-12 piątek	Dieta podstawowa	zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 90 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 140 g	jarzynowa - d. podst. 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż z jabłkiem 200 g ( <b>MLE</b> ) sos truskawkowo-jogurtowy 140 g ( <b>MLE</b> ) kompot 200 ml	kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo mieszane 90 g ( <b>GLU</b> ) sałatka śledziowa 200 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) ogórek kwaszony 50 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>SEL</b> ) sos maślano-koperkowy 15 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 280,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,1 suma cukrów prostych [g] 132 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27
	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 90 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 140 g	jarzynowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż z jabłkiem 250 g ( <b>MLE</b> ) sos jogurtowo-waniliowy 60 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 20 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jaj 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pomidor 50 g	sałatka śledziowa 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 357 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,5 suma cukrów prostych [g] 128,1 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 18,6
	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 90 g ( <b>MLE</b> ) jabłko 140 g	jarzynowa 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ryż z jabłkiem 250 g ( <b>MLE</b> ) sos jogurtowo-waniliowy 60 g ( <b>MLE</b> ) kompot 250 ml	kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) pieczywo pszenne 90 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 15 g ( <b>MLE</b> ) pasta z jaj 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pomidor 30 g	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>SEL</b> ) pieczywo pszenne 30 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 161,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 44 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,4 suma cukrów prostych [g] 138,4 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6
	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	zacierka na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata b/c 200 ml pieczywo razowe 90 g ( <b>MLE</b> ) margaryna roślinna 25 g ( <b>MLE</b> ) twaróg 50 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	warzywa gotowane na parze 150 g ( <b>SEL</b> ) sos maślano-koperkowy 15 g ( <b>MLE</b> ) pieczywo razowe 30 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal]</b> 2 035,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 84 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285 suma cukrów prostych [g] 43,7 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-13 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> ) połudwica 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> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 377,3</b> <b>Białko ogółem [g] 99,4</b> <b>Tłuszcz [g] 88,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,9</b> <b>Sól [g] 11,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,2</b>
	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> ) połudwica 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> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 235,3</b> <b>Białko ogółem [g] 95,8</b> <b>Tłuszcz [g] 67,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,8</b> <b>Sól [g] 11,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,1</b>
	Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	makaron na mleku 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata 200 ml pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) margaryna roślinna 10 g ( <b>MLE</b> ) połudwica Ani 60 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR, SEZ</b> ) 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> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 994,5</b> <b>Białko ogółem [g] 99,1</b> <b>Tłuszcz [g] 47,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 304,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94,9</b> <b>Sól [g] 9,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,8</b>
	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> )	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 113,3</b> <b>Białko ogółem [g] 98,1</b> <b>Tłuszcz [g] 75,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 276,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 53</b> <b>Sól [g] 11,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SZPITALNA

2024-01-14 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> ) połędwica 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> ) połędwica drobiowa delikatna 60 g ogórek kwaszony 50 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 060,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 90,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 280,1 suma cukrów prostych [g] 78,2 <b>Sól</b> [g] 11,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [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> ) połędwica 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> ) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 50 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 077,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 281,1 suma cukrów prostych [g] 78,7 <b>Sól</b> [g] 9,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [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> ) połędwica drobiowa delikatna 67,5 g pomidor 100 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 046,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 329,9 suma cukrów prostych [g] 100,5 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,1
	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> ) połędwica 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> ) połędwica drobiowa delikatna 60 g pomidor 100 g	jogurt naturalny mały 150 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 002,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 249 suma cukrów prostych [g] 50,7 <b>Sól</b> [g] 11,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [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,