

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-01 do dnia 2020-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-01 niedziela	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Kielbaska śląska 1 szt Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,00 Tłuszcz [g] 71,60 Węglowodny przyswajalne [g] 297,20 suma cukrów prostych [g] 88,00 Białko ogółem [g] 141,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,50 Sól [g] 15,10
	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Kielbaska śląska 1 szt Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,20 Tłuszcz [g] 72,60 Węglowodny przyswajalne [g] 322,80 suma cukrów prostych [g] 89,00 Białko ogółem [g] 144,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,10 Sól [g] 15,80
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Kielbaska śląska 1 szt Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741,40 Tłuszcz [g] 73,60 Węglowodny przyswajalne [g] 348,60 suma cukrów prostych [g] 90,00 Białko ogółem [g] 148,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,70 Sól [g] 16,50
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Kielbaska śląska 1 szt Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt rukola 20 g Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt Ser topiony . 25 g Herbata b/c 500 ml rukola 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 816,90 Tłuszcz [g] 80,30 Węglowodny przyswajalne [g] 348,90 suma cukrów prostych [g] 90,20 Białko ogółem [g] 151,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,90 Sól [g] 17,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-01 do dnia 2020-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-02 poniedziałek	Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	śliwka 2 szt herbatniki bebe 16g 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Pieczeń wieprzowa 80g w sosie własnym 80g 1 Por Kapusta biała gotowana . 100 g Surówka z marchewki i jabłka . 100 g	kasza jaglana na gęsto 150 g mus malinowy 50 g	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka familijna-B 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,50 Tłuszcz [g] 56,40 Węglowodny przyswajalne [g] 390,40 suma cukrów prostych [g] 108,10 Białko ogółem [g] 98,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 13,90
	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Papryka konserwowa 50 g	śliwka 2 szt herbatniki bebe 16g 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Kapusta biała gotowana . 100 g Pieczeń wieprzowa 80g w sosie własnym 80g 1 Por Surówka z marchewki i jabłka . 100 g	kasza jaglana na gęsto 150 g mus malinowy 50 g	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka familijna-B 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,20 Tłuszcz [g] 58,90 Węglowodny przyswajalne [g] 419,40 suma cukrów prostych [g] 109,20 Białko ogółem [g] 102,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 15,30
	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	śliwka 2 szt herbatniki bebe 16g 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Kapusta biała gotowana . 100 g Pieczeń wieprzowa 80g w sosie własnym 80g 1 Por Surówka z marchewki i jabłka . 100 g	kasza jaglana na gęsto 150 g mus malinowy 50 g	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka familijna-B 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,90 Tłuszcz [g] 58,40 Węglowodny przyswajalne [g] 441,80 suma cukrów prostych [g] 110,10 Białko ogółem [g] 105,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,70 Sól [g] 15,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-01 do dnia 2020-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2020-11-02 poniedziałek	Dieta Mamy L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	śliwka 2 szt herbatniki bebe 16g 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Kapusta biała gotowana . 100 g Pieczeń wieprzowa 80g w sosie własnym 80g 1 Por Surówka z marchewki i jabłka . 100 g	kasza jaglana na gęsto 150 g mus malinowy 50 g	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka familijna-B 50 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 809,90 Tłuszcz [g] 58,40 Węglowodny przyswajalne [g] 441,80 suma cukrów prostych [g] 110,10 Białko ogółem [g] 105,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,70 Sól [g] 15,30	
	2020-11-03 wtorek	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser żółty 40 g	Salatka owocowa 200 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g Brokuły gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g	Budyń . 200 g Mus z gruszek 50 g	Paprykarz 50 g Szynka konserwowa-D 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 348,60 Tłuszcz [g] 58,20 Węglowodny przyswajalne [g] 341,50 suma cukrów prostych [g] 89,80 Białko ogółem [g] 94,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,50 Sól [g] 9,00
		Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser żółty 40 g	Salatka owocowa 200 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g Brokuły gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g	Budyń . 200 g Mus z gruszek 50 g	Paprykarz 50 g Szynka konserwowa-D 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 484,80 Tłuszcz [g] 59,20 Węglowodny przyswajalne [g] 367,30 suma cukrów prostych [g] 90,70 Białko ogółem [g] 98,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,10 Sól [g] 9,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-01 do dnia 2020-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-03 wtorek	Dieta mamy III	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser żółty 40 g	Salatka owocowa 200 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g Brokuły gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g	Budyń . 200 g Mus z gruszek 50 g	Paprykarz 50 g Szynka konserwowa-D 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,00 Tłuszcz [g] 60,20 Węglowodny przyswajalne [g] 392,90 suma cukrów prostych [g] 91,70 Białko ogółem [g] 101,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,70 Sól [g] 10,40
	Dieta Mamy L	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser żółty 40 g	Salatka owocowa 200 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g Brokuły gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g	Budyń . 200 g Mus z gruszek 50 g	Paprykarz 50 g Szynka konserwowa-D 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,00 Tłuszcz [g] 60,20 Węglowodny przyswajalne [g] 392,90 suma cukrów prostych [g] 91,70 Białko ogółem [g] 101,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,70 Sól [g] 10,40
2020-11-04 środa	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Jajo 1 szt Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml Filet drobiowy 80g duszony z bukietem warzyw 1 Por Ryz na sypko . 200 g Buraczki 100 g surówka porowa - 100 g Kompot b.c. 500 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka domowa 40 g Chleb razowy 30 g Mix masła 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Chleb pszenno-żytni 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,30 Tłuszcz [g] 56,60 Węglowodny przyswajalne [g] 369,50 suma cukrów prostych [g] 69,20 Białko ogółem [g] 112,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,90 Sól [g] 8,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-04 środa	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Jajo 1 szt Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml Filet drobiowy 80g duszony z bukiem warzyw 1 Por Ryż na sypko . 200 g Buraczki 100 g surówka porowa - 100 g Kompot b.c. 500 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka domowa 40 g Chleb razowy 60 g Mix masła 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Chleb pszenno-żytni 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 638,50 Tłuszcz [g] 57,60 Węglowodny przyswajalne [g] 395,20 suma cukrów prostych [g] 70,20 Białko ogółem [g] 115,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,50 Sól [g] 9,60
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Jajo 1 szt Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml Filet drobiowy 80g duszony z bukiem warzyw 1 Por Ryż na sypko . 200 g Buraczki 100 g surówka porowa - 100 g Kompot b.c. 500 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka domowa 40 g Chleb razowy 90 g Mix masła 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Chleb pszenno-żytni 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 774,70 Tłuszcz [g] 58,60 Węglowodny przyswajalne [g] 420,90 suma cukrów prostych [g] 71,10 Białko ogółem [g] 119,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,10 Sól [g] 10,20
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Jajo 1 szt Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami . 400 ml Filet drobiowy 80g duszony z bukiem warzyw 1 Por Ryż na sypko . 200 g Buraczki 100 g surówka porowa - 100 g Kompot b.c. 500 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka domowa 40 g Chleb razowy 90 g Mix masła 10g 1 szt Ser biały plaster 60 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Chleb pszenno-żytni 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 821,70 Tłuszcz [g] 60,40 Węglowodny przyswajalne [g] 421,90 suma cukrów prostych [g] 72,00 Białko ogółem [g] 126,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,20 Sól [g] 10,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-01 do dnia 2020-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-05 czwartek	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g ser tostowy 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Zupa solferino 400 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Ziemniaki . 220 g Kalafior gotowany . 100 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Grysik na gęsto z jabłkiem i żurawiną* 200 g	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,00 Tłuszcz [g] 35,70 Węglowodny przyswajalne [g] 313,30 suma cukrów prostych [g] 69,70 Białko ogółem [g] 101,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,20 Sól [g] 8,80
	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g ser tostowy 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Zupa solferino 400 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Ziemniaki . 220 g Kalafior gotowany . 100 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Grysik na gęsto z jabłkiem i żurawiną* 200 g	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,20 Tłuszcz [g] 36,80 Węglowodny przyswajalne [g] 339,10 suma cukrów prostych [g] 70,50 Białko ogółem [g] 104,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 9,40
	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g ser tostowy 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Zupa solferino 400 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Ziemniaki . 220 g Kalafior gotowany . 100 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Grysik na gęsto z jabłkiem i żurawiną* 200 g	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,40 Tłuszcz [g] 37,80 Węglowodny przyswajalne [g] 364,70 suma cukrów prostych [g] 71,50 Białko ogółem [g] 108,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 10,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-01 do dnia 2020-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-05 czwartek	Dieta Mamy L	Płatki jęczmieńne na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g ser tostowy 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Zupa solferino 400 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Ziemniaki . 220 g Kalafior gotowany . 100 g surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Grysik na gęsto z jabłkiem i żurawiną* 200 g	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,40 Tłuszcz [g] 37,80 Węglowodny przyswajalne [g] 364,70 suma cukrów prostych [g] 71,50 Białko ogółem [g] 108,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 10,10
	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 60 g Papryka czerwona św. 50 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Sos grecki- 80 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z selera 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Pasta jajeczna 50 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Paprykarz 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,30 Tłuszcz [g] 63,10 Węglowodny przyswajalne [g] 361,10 suma cukrów prostych [g] 82,00 Białko ogółem [g] 123,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,30 Sól [g] 9,60
2020-11-06 piątek	Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 60 g Papryka czerwona św. 50 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Sos grecki- 80 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z selera 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Pasta jajeczna 50 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Paprykarz 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 723,50 Tłuszcz [g] 64,10 Węglowodny przyswajalne [g] 386,80 suma cukrów prostych [g] 83,00 Białko ogółem [g] 126,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,90 Sól [g] 10,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-06 piątek	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 60 g Papryka czerwona św. 50 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Sos grecki- 80 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z selera 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Pasta jajeczna 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Paprykarz 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 859,70 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodny przyswajalne [g] 412,40 suma cukrów prostych [g] 83,90 Białko ogółem [g] 130,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,50 Sól [g] 11,00
	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 60 g Papryka czerwona św. 50 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa jarzynowa z ryżem 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Sos grecki- 80 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z selera 100 g	Galaretka z owocami 200 g	Pasta jajeczna 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Paprykarz 70 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 895,70 Tłuszcz [g] 67,50 Węglowodny przyswajalne [g] 414,00 suma cukrów prostych [g] 84,00 Białko ogółem [g] 132,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,20 Sól [g] 11,30
2020-11-07 sobota	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka konserwowa-D 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 200 g brukselka 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Naleśniki z dżemem 1 szt	Twarożek 60 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt polędwica sopocka 40 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,60 Tłuszcz [g] 51,00 Węglowodny przyswajalne [g] 326,40 suma cukrów prostych [g] 74,00 Białko ogółem [g] 105,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 10,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-01 do dnia 2020-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-07 sobota	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka konserwowa-D 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 200 g brukselka 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Naleśniki z dżemem 1 szt	Twarożek 60 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt połudwica sopocka 40 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,80 Tłuszcz [g] 52,00 Węglowodny przyswajalne [g] 352,00 suma cukrów prostych [g] 75,00 Białko ogółem [g] 109,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 11,20
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka konserwowa-D 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 200 g brukselka 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Naleśniki z dżemem 1 szt	Twarożek 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt połudwica sopocka 40 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,00 Tłuszcz [g] 53,20 Węglowodny przyswajalne [g] 377,80 suma cukrów prostych [g] 76,00 Białko ogółem [g] 113,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 11,80
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka konserwowa-D 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 200 g brukselka 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Naleśniki z dżemem 1 szt	Twarożek 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka domowa 60 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,40 Tłuszcz [g] 54,40 Węglowodny przyswajalne [g] 378,00 suma cukrów prostych [g] 76,50 Białko ogółem [g] 116,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,60 Sól [g] 12,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-01 do dnia 2020-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-08 niedziela	Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Kielbaska śląska 1 szt Ogórek kiszony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Buraczki 100 g surówka bługarska z papryką- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Schab Grzegorza 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 25 g Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 061,50 Tłuszcz [g] 111,70 Węglowodny przyswajalne [g] 359,50 suma cukrów prostych [g] 90,90 Białko ogółem [g] 132,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 29,50 Sól [g] 15,90
	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Kielbaska śląska 1 szt Ogórek kiszony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Buraczki 100 g surówka bługarska z papryką- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Schab Grzegorza 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 25 g Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 197,70 Tłuszcz [g] 112,70 Węglowodny przyswajalne [g] 385,10 suma cukrów prostych [g] 91,70 Białko ogółem [g] 135,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 30,10 Sól [g] 16,60
	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Kielbaska śląska 1 szt Ogórek kiszony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Buraczki 100 g surówka bługarska z papryką- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Schab Grzegorza 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 25 g Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 333,90 Tłuszcz [g] 113,70 Węglowodny przyswajalne [g] 410,90 suma cukrów prostych [g] 92,70 Białko ogółem [g] 139,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 30,70 Sól [g] 17,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-01 do dnia 2020-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2020-11-08 niedziela	Dieta Mamy L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Kielbaska śląska 1 szt Ogórek kiszony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynekami i cynamonem 200 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Buraczki 100 g surówka białgarska z papryką- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Schab Grzegorza 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 50 g Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 409,40 Tłuszcz [g] 120,50 Węglowodny przyswajalne [g] 411,20 suma cukrów prostych [g] 93,00 Białko ogółem [g] 142,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 30,90 Sól [g] 17,90		
		2020-11-09 poniedziałek	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Baton musli 1 szt Banan 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej . 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z selera i brzoskwini 120 g Schab gotowany 80 g sos majerankowy 80 ml	Salatka grecka 200 g	Serek ziarnisty 60 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,30 Tłuszcz [g] 45,20 Węglowodny przyswajalne [g] 294,70 suma cukrów prostych [g] 82,70 Białko ogółem [g] 112,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,60 Sól [g] 12,60
				Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Baton musli 1 szt Banan 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej . 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z selera i brzoskwini 120 g Schab gotowany 80 g sos majerankowy 80 ml	Salatka grecka 200 g	Serek ziarnisty 60 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-01 do dnia 2020-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-09 poniedziałek	Dieta mamy III	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Baton musli 1 szt Banan 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej . 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z selera i brzoskwini 120 g Schab gotowany 80 g sos majerankowy 80 ml	Salatka grecka 200 g	Serek ziarnisty 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 381,70 Tłuszcz [g] 47,30 Węglowodny przyswajalne [g] 346,10 suma cukrów prostych [g] 84,60 Białko ogółem [g] 119,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,80 Sól [g] 13,90
	Dieta Mamy L	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Baton musli 1 szt Banan 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej . 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z selera i brzoskwini 120 g Schab gotowany 80 g sos majerankowy 80 ml	Salatka grecka 200 g	Serek ziarnisty 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka dębowa 60 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,20 Tłuszcz [g] 48,20 Węglowodny przyswajalne [g] 346,20 suma cukrów prostych [g] 84,80 Białko ogółem [g] 123,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,90 Sól [g] 14,40
2020-11-10 wtorek	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ser żółty 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt Musli z płatkami owsianymi 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g Fasolka szparagowa z bułką tartą . 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Puding ryżowy z rodzynkami i cynamonem 200 ml	Szynka familijna-B 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 277,10 Tłuszcz [g] 48,00 Węglowodny przyswajalne [g] 338,00 suma cukrów prostych [g] 52,40 Białko ogółem [g] 103,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,50 Sól [g] 10,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-01 do dnia 2020-11-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-10 wtorek	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ser żółty 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt Musli z płatkami owsianymi 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g Fasolka szparagowa z bułką tartą . 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Puding ryżowy z rodzynkami i cynamonem 200 ml	Szynka familijna-B 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 413,30 Tłuszcz [g] 49,10 Węglowodny przyswajalne [g] 363,70 suma cukrów prostych [g] 53,40 Białko ogółem [g] 107,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,10 Sól [g] 11,20
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ser żółty 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt Musli z płatkami owsianymi 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g Fasolka szparagowa z bułką tartą . 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Puding ryżowy z rodzynkami i cynamonem 200 ml	Szynka familijna-B 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 549,50 Tłuszcz [g] 50,10 Węglowodny przyswajalne [g] 389,30 suma cukrów prostych [g] 54,30 Białko ogółem [g] 110,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 12,00
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ser żółty 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt Musli z płatkami owsianymi 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g Fasolka szparagowa z bułką tartą . 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Puding ryżowy z rodzynkami i cynamonem 200 ml	Szynka familijna-B 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 549,50 Tłuszcz [g] 50,10 Węglowodny przyswajalne [g] 389,30 suma cukrów prostych [g] 54,30 Białko ogółem [g] 110,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 12,00