

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-21 do dnia 2021-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-21 środa	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Łopatką zbójnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Jogurt z musli 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 5 ORZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Kasza gryczana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 500 ml Wołowina gotowana 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) surówka wiosenna w delikatnym sosie 100 g (9 SEL) Groszek gotowany 100 g (ROŚ)	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, ROŚ, 10 GOR)	Ser biały plaster 40 g (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pasta drobiowa . 60 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 3 073,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,10 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 419,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,50 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 21,80 <b>Sól [g]</b> 15,10
	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Łopatką zbójnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Jogurt z musli 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 5 ORZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Kasza gryczana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 500 ml Wołowina gotowana 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) surówka wiosenna w delikatnym sosie 100 g (9 SEL) Groszek gotowany 100 g (ROŚ)	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, ROŚ, 10 GOR)	Ser biały plaster 40 g (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pasta drobiowa . 60 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 3 234,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,90 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 454,40 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,60 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 21,90 <b>Sól [g]</b> 16,90
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Łopatką zbójnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Jogurt z musli 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 5 ORZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Kasza gryczana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 500 ml Wołowina gotowana 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) surówka wiosenna w delikatnym sosie 100 g (9 SEL) Groszek gotowany 100 g (ROŚ)	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, ROŚ, 10 GOR)	Ser biały plaster 40 g (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pasta drobiowa . 60 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 3 347,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,40 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 478,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,70 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 21,80 <b>Sól [g]</b> 16,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-21 do dnia 2021-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-04-21 środa	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Łopatką zbojnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Jogurt z musli 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 5 ORZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Kasza gryczana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 500 ml Wołowina gotowana 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) surówka wiosenna w delikatnym sosie 100 g (9 SEL) Groszek gotowany 100 g (ROŚ)	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, ROŚ, 10 GOR)	Ser biały plaster 40 g (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pasta drobiowa . 60 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 347,90 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodny przyswajalne [g] 478,30 suma cukrów prostych [g] 57,00 Białko ogółem [g] 132,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 21,80 Sól [g] 16,90	
	2021-04-22 czwartek	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynak farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA)	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml ziarna słonecznika 30 g	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem 400 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Gulasz z indyka 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Buraczki 100 g surówka białgarska z papryką- 100 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR)	Kasza jaglana na mleku 200 ml (7 BIA) mus malinowy 50 g	Jajo 1 szt (3 JAJ) Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 168,00 Tłuszcz [g] 60,80 Węglowodny przyswajalne [g] 286,90 suma cukrów prostych [g] 62,40 Białko ogółem [g] 100,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 19,10 Sól [g] 8,60
		Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynak farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA)	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml ziarna słonecznika 30 g	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem 400 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Gulasz z indyka 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Buraczki 100 g surówka białgarska z papryką- 100 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR)	Kasza jaglana na mleku 200 ml (7 BIA) mus malinowy 50 g	Jajo 1 szt (3 JAJ) Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 305,40 Tłuszcz [g] 61,50 Węglowodny przyswajalne [g] 316,30 suma cukrów prostych [g] 62,40 Białko ogółem [g] 102,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 19,10 Sól [g] 9,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-21 do dnia 2021-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-22 czwartek	Dieta mamy III	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynak farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA)	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml ziarna słonecznika 30 g	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem 400 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Gulasz z indyka 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Buraczki 100 g surówka bułgarska z papryką 100 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR)	Kasza jaglana na mleku 200 ml (7 BIA) mus malinowy 50 g	Jajo 1 szt (3 JAJ) Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 442,80 Tłuszcz [g] 62,10 Węglowodny przyswajalne [g] 345,70 suma cukrów prostych [g] 62,40 Białko ogółem [g] 104,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 19,10 Sól [g] 10,40
	Dieta Mamy L	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynak farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA)	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml ziarna słonecznika 30 g	Zupa jarzynowa z brązowym ryżem 400 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Gulasz z indyka 120 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Buraczki 100 g surówka bułgarska z papryką 100 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR)	Kasza jaglana na mleku 200 ml (7 BIA) mus malinowy 50 g	Jajo 1 szt (3 JAJ) Ogonówka wiejska 50 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 459,50 Tłuszcz [g] 63,30 Węglowodny przyswajalne [g] 345,80 suma cukrów prostych [g] 62,40 Białko ogółem [g] 106,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 19,10 Sól [g] 10,60
2021-04-23 piątek	Dieta Mamy I	Kasza kukurydziana na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por Wafle ryżowe 20 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Brokuły gotowane 100 g sos potrawkowy 80ml-dieta 80 ml (1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml surówka meksykańska z kukurydzą 100 g (9 SEL)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Twarożek 60 g (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) pasta śledziowa z ogórkiem 50 g (7 BIA, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 094,40 Tłuszcz [g] 47,80 Węglowodny przyswajalne [g] 280,30 suma cukrów prostych [g] 76,00 Białko ogółem [g] 124,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 11,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-23 piątek	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por Wafle ryżowe 20 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Brokuły gotowane 100 g sos potrawkowy 80ml-dieta 80 ml (1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml surówka meksykańska z kukurydzą- 100 g (9 SEL)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Twarożek 60 g (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) pasta śledziowa z ogórkiem 50 g (7 BIA, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 231,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,50 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 309,70 suma cukrów prostych [g] 76,00 <b>Białko ogółem</b> [g] 126,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,20 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 6,80 <b>Sól</b> [g] 12,60
	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por Wafle ryżowe 20 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Brokuły gotowane 100 g sos potrawkowy 80ml-dieta 80 ml (1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml surówka meksykańska z kukurydzą- 100 g (9 SEL)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Twarożek 60 g (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) pasta śledziowa z ogórkiem 50 g (7 BIA, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 369,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,20 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 339,10 suma cukrów prostych [g] 76,00 <b>Białko ogółem</b> [g] 129,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,20 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 6,80 <b>Sól</b> [g] 13,40
	Dieta Mamy L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por Wafle ryżowe 20 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Brokuły gotowane 100 g sos potrawkowy 80ml-dieta 80 ml (1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml surówka meksykańska z kukurydzą- 100 g (9 SEL)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Twarożek 60 g (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) pasta śledziowa z ogórkiem 70 g (7 BIA, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 406,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,10 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 339,80 suma cukrów prostych [g] 76,60 <b>Białko ogółem</b> [g] 133,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,80 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 7,00 <b>Sól</b> [g] 13,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-21 do dnia 2021-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-24 sobota	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka dębową 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik na gęsto z suszonymi morelami 200 g (7 BIA, 1 GLU)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Zraz drobiowy parowany 80 g (1 GLU, 3 JAJ) Marchewka z groszkiem . 100 g (7 BIA, 1 GLU, ROS) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR)	Surówka z cykorii z białym serem 120 g (7 BIA)	Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty 40 g (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 261,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,00 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 335,40 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,30 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 5,40 <b>Sól [g]</b> 16,20
	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka dębową 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik na gęsto z suszonymi morelami 200 g (7 BIA, 1 GLU)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Zraz drobiowy parowany 80 g (1 GLU, 3 JAJ) Marchewka z groszkiem . 100 g (7 BIA, 1 GLU, ROS) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR)	Surówka z cykorii z białym serem 120 g (7 BIA)	Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty 40 g (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 398,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,60 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 364,80 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,30 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 5,40 <b>Sól [g]</b> 17,20
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka dębową 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik na gęsto z suszonymi morelami 200 g (7 BIA, 1 GLU)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Zraz drobiowy parowany 80 g (1 GLU, 3 JAJ) Marchewka z groszkiem . 100 g (7 BIA, 1 GLU, ROS) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR)	Surówka z cykorii z białym serem 120 g (7 BIA)	Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty 40 g (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 535,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,20 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 394,20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,50 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 5,40 <b>Sól [g]</b> 18,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-21 do dnia 2021-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-24 sobota	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka dębową 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik na gęsto z suszonymi morelami 200 g (7 BIA, 1 GLU)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Zraz drobiowy parowany 80 g (1 GLU, 3 JAJ) Marchewka z groszkiem . 100 g (7 BIA, 1 GLU, ROS) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR)	Surówka z cykorii z białym serem 120 g (7 BIA)	Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty 40 g (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 535,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,20 <b>Węglowodny przyswajalny [g]</b> 394,20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,50 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 5,40 <b>Sól [g]</b> 18,00
2021-04-25 niedziela	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Rosół z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g bukiet warzyw 100 g Kompot b.c. 500 ml Sos pietruszkowy - dieta 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)	Kasza jaglana z żurawiną 200 g (7 BIA)	Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 189,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,20 <b>Węglowodny przyswajalny [g]</b> 329,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,30 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 10,50 <b>Sól [g]</b> 15,90
	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Rosół z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g bukiet warzyw 100 g Kompot b.c. 500 ml Sos pietruszkowy - dieta 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)	Kasza jaglana z żurawiną 200 g (7 BIA)	Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 327,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,80 <b>Węglowodny przyswajalny [g]</b> 358,90 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,40 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 10,50 <b>Sól [g]</b> 16,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-21 do dnia 2021-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-25 niedziela	Dieta mamy III	Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Rosół z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g bukiet warzyw 100 g Kompot b.c. 500 ml Sos pietruszkowy - dieta 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)	Kasza jaglana z żurawiną 200 g (7 BIA)	Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,50 Tłuszcz [g] 47,40 Węglowodny przyswajalne [g] 388,30 suma cukrów prostych [g] 66,70 Białko ogółem [g] 101,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 17,70
	Dieta Mamy L	Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Rosół z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g bukiet warzyw 100 g Kompot b.c. 500 ml Sos pietruszkowy - dieta 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)	Kasza jaglana z żurawiną 200 g (7 BIA)	Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,70 Tłuszcz [g] 54,00 Węglowodny przyswajalne [g] 390,10 suma cukrów prostych [g] 67,90 Białko ogółem [g] 109,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 17,80
	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka gotowana 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Kasza bulgur 200 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 9 SEL) surówka porowa - 100 g (9 SEL) Fasolka szparagowa z bulką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, ROŚ)	Salatka grecka z serem feta i oliwkami 200 g	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) poledwica sopocka 40 g (6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,10 Tłuszcz [g] 65,10 Węglowodny przyswajalne [g] 315,00 suma cukrów prostych [g] 60,00 Białko ogółem [g] 113,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,40 Sól [g] 13,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-21 do dnia 2021-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-26 poniedziałek	Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka gotowana 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor 50 g	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Kasza bulgur 200 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 9 SEL) surówka porowa - 100 g (9 SEL) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, ROŚ)	Salatka grecka z serem feta i oliwkami 200 g	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) połędwica sopocka 40 g (6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 499,00 Tłuszcz [g] 65,90 Węglowodny przyswajalne [g] 345,80 suma cukrów prostych [g] 61,40 Białko ogółem [g] 116,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,40 Sól [g] 14,20
	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka gotowana 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Kasza bulgur 200 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 9 SEL) surówka porowa - 100 g (9 SEL) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, ROŚ)	Salatka grecka z serem feta i oliwkami 200 g	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) połędwica sopocka 40 g (6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 626,90 Tłuszcz [g] 66,40 Węglowodny przyswajalne [g] 373,80 suma cukrów prostych [g] 60,00 Białko ogółem [g] 118,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,40 Sól [g] 15,00
	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka gotowana 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Kasza bulgur 200 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 9 SEL) surówka porowa - 100 g (9 SEL) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, ROŚ)	Salatka grecka z serem feta i oliwkami 200 g	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) połędwica sopocka 50 g (6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 639,00 Tłuszcz [g] 67,00 Węglowodny przyswajalne [g] 373,90 suma cukrów prostych [g] 60,00 Białko ogółem [g] 119,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,50 Sól [g] 15,30



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-21 do dnia 2021-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-27 wtorek	Dieta Mamy I	<p>Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU)</p> <p>Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Ser biały plaster 40 g (7 BIA)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Krupnik z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki . 220 g (7 BIA)</p> <p>Kompot b.c. 500 ml</p> <p>Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej . 100 g</p> <p>Brokuły gotowane 100 g</p>	<p>Salatka śledziowa z buarkami 100 g</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Łopátka ziójnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU)</p> <p>Chleb razowy 30 g (1 GLU)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 1 791,60</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 30,80</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 284,50</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,20</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 77,80</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,70</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 6,70</p> <p><b>Sól [g]</b> 8,60</p>
	Dieta Mamy II	<p>Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU)</p> <p>Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Ser biały plaster 40 g (7 BIA)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Krupnik z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki . 220 g (7 BIA)</p> <p>Kompot b.c. 500 ml</p> <p>Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej . 100 g</p> <p>Brokuły gotowane 100 g</p>	<p>Salatka śledziowa z buarkami 100 g</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Łopátka ziójnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU)</p> <p>Chleb razowy 60 g (1 GLU)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 1 928,40</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 31,60</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 312,00</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,70</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 80,70</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,80</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 7,00</p> <p><b>Sól [g]</b> 9,40</p>
	Dieta mamy III	<p>Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU)</p> <p>Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Ser biały plaster 40 g (7 BIA)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Krupnik z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki . 220 g (7 BIA)</p> <p>Kompot b.c. 500 ml</p> <p>Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej . 100 g</p> <p>Brokuły gotowane 100 g</p>	<p>Salatka śledziowa z buarkami 100 g</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Łopátka ziójnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU)</p> <p>Chleb razowy 90 g (1 GLU)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 065,20</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 32,50</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 339,50</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,10</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 83,50</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,00</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 7,30</p> <p><b>Sól [g]</b> 10,20</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-21 do dnia 2021-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-04-27 wtorek	Dieta Mamy L	<p>Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU)</p> <p>Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Ser biały plaster 40 g (7 BIA)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Krupnik z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Ziemniaki . 220 g (7 BIA)</p> <p>Kompot b.c. 500 ml</p> <p>Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 9 SEL)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej . 100 g</p> <p>Brokuły gotowane 100 g</p>	<p>Salatka śledziowa z buarkami 100 g</p>	<p>Serek wiejski ziarnisty 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Łopatka zbojnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU)</p> <p>Chleb razowy 90 g (1 GLU)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 065,20</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 32,50</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 339,50</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,10</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 83,50</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,00</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 7,30</p> <p><b>Sól [g]</b> 10,20</p>	
	2021-04-28 środa	Dieta Mamy I	<p>Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)</p> <p>Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA)</p> <p>Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Pomarańcza 1 szt</p> <p>pestka dyni 30 g</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL)</p> <p>ryż brązowy na sypko 200 g</p> <p>Kompot b.c. 500 ml</p> <p>Buraczki 100 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka . 100 g (7 BIA)</p> <p>Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL)</p>	<p>Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE)</p>	<p>Filet z zapiekany 40 g</p> <p>Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Ser tostowy 1 szt (7 BIA)</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 804,30</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 77,60</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 385,30</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,60</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 119,80</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,70</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,80</p> <p><b>Sól [g]</b> 13,50</p>
		Dieta Mamy II	<p>Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)</p> <p>Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g (10 GOR)</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA)</p> <p>Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Pomarańcza 1 szt</p> <p>pestka dyni 30 g</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL)</p> <p>ryż brązowy na sypko 200 g</p> <p>Kompot b.c. 500 ml</p> <p>Buraczki 100 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka . 100 g (7 BIA)</p> <p>Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL)</p>	<p>Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE)</p>	<p>Filet z zapiekany 40 g</p> <p>Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Ser tostowy 1 szt (7 BIA)</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna [kcal]</b> 2 941,70</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 78,20</p> <p><b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 414,70</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,60</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 122,00</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,80</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,80</p> <p><b>Sól [g]</b> 14,40</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-21 do dnia 2021-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-28 środa	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Pomarańcza 1 szt pestka dyni 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Buraczki 100 g Surówka z marchewki i jabłka . 100 g (7 BIA) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL)	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE)	Filet z zapiekany 40 g Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser tostowy 1 szt (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 079,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,80 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 444,10 suma cukrów prostych [g] 94,60 <b>Białko ogółem</b> [g] 124,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 16,80 <b>Sól</b> [g] 15,30
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Pomarańcza 1 szt pestka dyni 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Buraczki 100 g Surówka z marchewki i jabłka . 100 g (7 BIA) Bitka duszona z szynki w sosie własnym 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL)	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE)	Filet z zapiekany 40 g Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser tostowy 1 szt (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 079,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,80 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 444,10 suma cukrów prostych [g] 94,60 <b>Białko ogółem</b> [g] 124,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 16,80 <b>Sól</b> [g] 15,30
2021-04-29 czwartek	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA)	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g	Zupa brokułowa z razowym makaronem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Udka gotowane. 1 Por (1 GLU, 9 SEL) surówka białgarska z papryką- 100 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) brukselka 100 g	Deser z nasionami chia i czarną porzeczką 150 g (7 BIA)	Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 184,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,80 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 273,10 suma cukrów prostych [g] 57,30 <b>Białko ogółem</b> [g] 118,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,30 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 12,60 <b>Sól</b> [g] 8,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-21 do dnia 2021-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-29 czwartek	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA)	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g	Zupa brokułowa z razowym makaronem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por (1 GLU, 9 SEL) surówka białgarska z papryką- 100 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) brukselka 100 g	Deser z nasionami chia i czarną porzeczką 150 g (7 BIA)	Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 321,50 Tłuszcz [g] 62,50 Węglowodny przyswajalne [g] 302,50 suma cukrów prostych [g] 57,30 Białko ogółem [g] 120,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,60 Sól [g] 9,30
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA)	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g	Zupa brokułowa z razowym makaronem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por (1 GLU, 9 SEL) surówka białgarska z papryką- 100 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) brukselka 100 g	Deser z nasionami chia i czarną porzeczką 150 g (7 BIA)	Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 458,90 Tłuszcz [g] 63,20 Węglowodny przyswajalne [g] 331,90 suma cukrów prostych [g] 57,30 Białko ogółem [g] 122,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,60 Sól [g] 10,20
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA)	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g	Zupa brokułowa z razowym makaronem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por (1 GLU, 9 SEL) surówka białgarska z papryką- 100 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) brukselka 100 g	Deser z nasionami chia i czarną porzeczką 150 g (7 BIA)	Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 470,30 Tłuszcz [g] 63,70 Węglowodny przyswajalne [g] 332,00 suma cukrów prostych [g] 57,30 Białko ogółem [g] 124,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,60 Sól [g] 10,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-21 do dnia 2021-04-30 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-30 piątek	Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	koktajl banaowy z jarmużem i płatkami migdałowymi 200 ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 168,50 Tłuszcz [g] 52,30 Węglowodny przyswajalne [g] 290,30 suma cukrów prostych [g] 98,20 Białko ogółem [g] 120,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 16,10
	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	koktajl banaowy z jarmużem i płatkami migdałowymi 200 ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 305,90 Tłuszcz [g] 53,00 Węglowodny przyswajalne [g] 319,70 suma cukrów prostych [g] 98,20 Białko ogółem [g] 123,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 17,00
	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	koktajl banaowy z jarmużem i płatkami migdałowymi 200 ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 443,30 Tłuszcz [g] 53,70 Węglowodny przyswajalne [g] 349,10 suma cukrów prostych [g] 98,20 Białko ogółem [g] 125,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,20 Sól [g] 17,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-30 piątek	Dieta Mamy L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	koktajl banaowy z jarmużem i płatkami migdałowymi 200 ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Filet z dorsza parowany 80 g ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Mix masła 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Paprykarz 60 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 461,30 Tłuszcz [g] 54,90 Węglowodny przyswajalne [g] 349,90 suma cukrów prostych [g] 98,30 Białko ogółem [g] 126,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,60 Sól [g] 18,00