

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-21 niedziela	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne 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 Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jogurt z musli 1 szt	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Brokuły gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka grecka 200 g	Szynka dębowa 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 502,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,00 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 304,80 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,40 <b>Sól [g]</b> 16,50
	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne 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 Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jogurt z musli 1 szt	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Brokuły gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka grecka 200 g	Szynka dębowa 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 638,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,00 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 330,60 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 139,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,10 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 17,00 <b>Sól [g]</b> 17,10
	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne 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 Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jogurt z musli 1 szt	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Brokuły gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka grecka 200 g	Szynka dębowa 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 775,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,10 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 356,20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 142,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,30 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 17,60 <b>Sól [g]</b> 17,80
	Dieta Mamy L	Płatki jęczmienne 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 Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jogurt z musli 1 szt	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Brokuły gotowane 100 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka grecka 200 g	Szynka dębowa 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 912,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,90 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 356,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 155,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,20 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 17,90 <b>Sól [g]</b> 18,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-22 poniedziałek	Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Kalafior gotowany . 100 g Surówka z marchewki i jabłka . 100 g	Galaretka z owocami 200 g ziarna słonecznika 30 g	ser tostowy 1 szt Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopatka zbojnicka - wędlina 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,80</b> <b>Tłuszcz [g] 65,70</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 313,40</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,50</b> <b>Białko ogółem [g] 110,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,60</b> <b>Sól [g] 10,90</b>
	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Pomidor 50 g	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Kalafior gotowany . 100 g Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Surówka z marchewki i jabłka . 100 g	Galaretka z owocami 200 g ziarna słonecznika 30 g	ser tostowy 1 szt Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopatka zbojnicka - wędlina 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 500,50</b> <b>Tłuszcz [g] 66,80</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 340,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 77,90</b> <b>Białko ogółem [g] 114,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,30</b> <b>Sól [g] 11,70</b>
	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Kalafior gotowany . 100 g Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Surówka z marchewki i jabłka . 100 g	Galaretka z owocami 200 g ziarna słonecznika 30 g	ser tostowy 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopatka zbojnicka - wędlina 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,20</b> <b>Tłuszcz [g] 67,70</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 364,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 77,50</b> <b>Białko ogółem [g] 117,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,80</b> <b>Sól [g] 12,30</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-22 poniedziałek	Dieta Mamy L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka gotowana 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Kalafior gotowany . 100 g Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Surówka z marchewki i jabłka . 100 g	Galaretka z owocami 200 g ziarna słonecznika 30 g	ser tostowy 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopatka zbojnicka - wędlina 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,20</b> <b>Tłuszcz [g] 67,70</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 364,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 77,50</b> <b>Białko ogółem [g] 117,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,80</b> <b>Sól [g] 12,30</b>
	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Papryka czerwona św. 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g	Koktajl bananowy 200 ml Żurawina suszona 20 g	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por Buraczki 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby" i suszonymi pomidorami 120 g	Paprykarz 50 g Szynka pieczona 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,80</b> <b>Tłuszcz [g] 33,90</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 314,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,70</b> <b>Białko ogółem [g] 91,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,90</b> <b>Sól [g] 12,00</b>
	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Papryka czerwona św. 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g	Koktajl bananowy 200 ml Żurawina suszona 20 g	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por Buraczki 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby" i suszonymi pomidorami 120 g	Paprykarz 50 g Szynka pieczona 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,00</b> <b>Tłuszcz [g] 34,90</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 340,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,70</b> <b>Białko ogółem [g] 94,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,50</b> <b>Sól [g] 12,80</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-23 wtorek	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Papryka czerwona św. 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g	Koktajl bananowy 200 ml Żurawina suszona 20 g	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por Buraczki 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby" i suszonymi pomidorami 120 g	Paprykarz 50 g Szynka pieczona 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 273,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 35,90 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 365,90 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,70 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 9,10 <b>Sól [g]</b> 13,40
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Papryka czerwona św. 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g	Koktajl bananowy 200 ml Żurawina suszona 20 g	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por Buraczki 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby" i suszonymi pomidorami 120 g	Paprykarz 50 g Szynka pieczona 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 273,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 35,90 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 365,90 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,70 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 9,10 <b>Sól [g]</b> 13,40
2021-03-24 środa	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogonówka wiejska 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt Musli z płatkami owsianymi 30 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 350 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Soczewica gotowana 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Łopátka duszona 80g w sosie własnym 80g 1 Por	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt	Szynka dębowa 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 665,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,00 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 353,90 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,00 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 9,90 <b>Sól [g]</b> 12,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-24 środa	Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogonówka wiejska 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt Musli z płatkami owsianymi 30 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 350 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Soczewica gotowana 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Łopatka duszona 80g w sosie własnym 80g 1 Por	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt	Szynka dębowa 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 801,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,00 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 379,60 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,20 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 10,50 <b>Sól [g]</b> 12,90
	Dieta mamy III	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogonówka wiejska 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt Musli z płatkami owsianymi 30 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 350 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Soczewica gotowana 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Łopatka duszona 80g w sosie własnym 80g 1 Por	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt	Szynka dębowa 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 937,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,00 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 405,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,40 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 11,10 <b>Sól [g]</b> 13,50
	Dieta Mamy L	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogonówka wiejska 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt Musli z płatkami owsianymi 30 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 350 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Soczewica gotowana 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Łopatka duszona 80g w sosie własnym 80g 1 Por	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt	Szynka dębowa 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 937,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,00 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 405,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 137,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,40 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 11,10 <b>Sól [g]</b> 13,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-25 czwartek	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g	Koktajl bananowy z kiwi i słonecznikiem 200 ml	Zupa kalafiorowa z grysiem 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por Surówka z kapusty czerwonej . 100 g bukiet warzyw 100 g	Kasza jaglana z musem malinowym i suszonymi morelami 200 g	Ser topiony . 25 g połudwica sopočka 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Rzodkiewka 50 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 444,50</b> <b>Tłuszcz [g] 61,80</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 322,40</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71,70</b> <b>Białko ogółem [g] 127,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,80</b> <b>Sól [g] 11,00</b>
	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g	Koktajl bananowy z kiwi i słonecznikiem 200 ml	Zupa kalafiorowa z grysiem 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por Surówka z kapusty czerwonej . 100 g bukiet warzyw 100 g	Kasza jaglana z musem malinowym i suszonymi morelami 200 g	Ser topiony . 25 g połudwica sopočka 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Rzodkiewka 50 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 580,70</b> <b>Tłuszcz [g] 62,80</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 348,00</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,60</b> <b>Białko ogółem [g] 130,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,40</b> <b>Sól [g] 11,60</b>
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g	Koktajl bananowy z kiwi i słonecznikiem 200 ml	Zupa kalafiorowa z grysiem 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por Surówka z kapusty czerwonej . 100 g bukiet warzyw 100 g	Kasza jaglana z musem malinowym i suszonymi morelami 200 g	Ser topiony . 25 g połudwica sopočka 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Rzodkiewka 50 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 716,90</b> <b>Tłuszcz [g] 63,80</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 373,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,60</b> <b>Białko ogółem [g] 134,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,00</b> <b>Sól [g] 12,30</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-25 czwartek	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g	Koktajl bananowy z kiwi i słonecznikiem 200 ml	Zupa kalafiorowa z grysikiem 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por Surówka z kapusty czerwonej . 100 g bukiet warzyw 100 g	Kasza jaglana z musem malinowym i suszonymi morelami 200 g	Ser topiony . 25 g połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Rzodkiewka 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,90</b> <b>Tłuszcz [g] 63,80</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 373,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,60</b> <b>Białko ogółem [g] 134,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,00</b> <b>Sól [g] 12,30</b>
	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa z orzechami włoskimi 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g sos potrawkowy 80ml- dieta 80 ml Kompot b.c. 500 ml brukselka 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Jajo 1 szt Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Paprykarz 50 g Herbata b/c 500 ml Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851,80</b> <b>Tłuszcz [g] 95,80</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 360,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80,00</b> <b>Białko ogółem [g] 116,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 31,10</b> <b>Sól [g] 14,30</b>
	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa z orzechami włoskimi 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g sos potrawkowy 80ml- dieta 80 ml Kompot b.c. 500 ml brukselka 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Jajo 1 szt Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Paprykarz 50 g Herbata b/c 500 ml Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 988,00</b> <b>Tłuszcz [g] 96,80</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 385,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80,90</b> <b>Białko ogółem [g] 119,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 31,70</b> <b>Sól [g] 15,00</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-26 piątek	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa z orzechami włoskimi 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g sos potrawkowy 80ml- dieta 80 ml Kompot b.c. 500 ml brukselka 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Jajo 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Paprykarz 50 g Herbata b/c 500 ml Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 124,20</b> <b>Tłuszcz [g] 97,80</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 411,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 81,90</b> <b>Białko ogółem [g] 123,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 32,30</b> <b>Sól [g] 15,70</b>
	Dieta Mamy L	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa z orzechami włoskimi 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g sos potrawkowy 80ml- dieta 80 ml Kompot b.c. 500 ml brukselka 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Jajo 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Paprykarz 70 g Herbata b/c 500 ml Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 160,20</b> <b>Tłuszcz [g] 100,20</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 413,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 82,00</b> <b>Białko ogółem [g] 125,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 33,00</b> <b>Sól [g] 16,00</b>
2021-03-27 sobota	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Filet drobiowy gotowany 80 g ryż brązowy na sypko 200 g Buraczki 100 g Salatka z selera i brzoskwini 100 g Kompot b.c. 500 ml sos majerankowy 80 ml	Budyń z sokiem i płatkami migdałowymi 200 g	ser tostowy 1 szt Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,50</b> <b>Tłuszcz [g] 36,40</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 328,30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87,60</b> <b>Białko ogółem [g] 96,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,80</b> <b>Sól [g] 11,10</b>



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-27 sobota	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Filet drobiowy gotowany 80 g ryż brązowy na sypko 200 g Buraczki 100 g Salatka z selera i brzoskwini 100 g Kompot b.c. 500 ml sos majerankowy 80 ml	Budyń z sokiem i płatkami migdałowymi 200 g	ser tostowy 1 szt Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Salata lodowa 10 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,70</b> <b>Tłuszcz [g] 37,50</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 354,00</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88,50</b> <b>Białko ogółem [g] 99,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,40</b> <b>Sól [g] 11,70</b>
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Filet drobiowy gotowany 80 g ryż brązowy na sypko 200 g Buraczki 100 g Salatka z selera i brzoskwini 100 g Kompot b.c. 500 ml sos majerankowy 80 ml	Budyń z sokiem i płatkami migdałowymi 200 g	ser tostowy 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Salata lodowa 10 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,90</b> <b>Tłuszcz [g] 38,50</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 379,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,50</b> <b>Białko ogółem [g] 103,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,00</b> <b>Sól [g] 12,50</b>
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Filet drobiowy gotowany 80 g ryż brązowy na sypko 200 g Buraczki 100 g Salatka z selera i brzoskwini 100 g Kompot b.c. 500 ml sos majerankowy 80 ml	Budyń z sokiem i płatkami migdałowymi 200 g	ser tostowy 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 50 g Salata lodowa 10 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,10</b> <b>Tłuszcz [g] 39,00</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 379,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,50</b> <b>Białko ogółem [g] 106,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,10</b> <b>Sól [g] 12,50</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-28 niedziela	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy z czarną porzeczką 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por Ziemniaki . 220 g Marchew gotowana 100 g surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka farmerska 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 585,80</b> <b>Tłuszcz [g] 48,90</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 410,30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 101,20</b> <b>Białko ogółem [g] 107,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,80</b> <b>Sól [g] 14,60</b>
	Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy z czarną porzeczką 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por Ziemniaki . 220 g Marchew gotowana 100 g surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka farmerska 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 722,00</b> <b>Tłuszcz [g] 50,00</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 436,00</b> <b>suma cukrów prostych [g] 102,20</b> <b>Białko ogółem [g] 111,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,40</b> <b>Sól [g] 15,20</b>
	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy z czarną porzeczką 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por Ziemniaki . 220 g Marchew gotowana 100 g surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka farmerska 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 858,20</b> <b>Tłuszcz [g] 51,00</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 461,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 103,10</b> <b>Białko ogółem [g] 114,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,00</b> <b>Sól [g] 16,00</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-28 niedziela	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy z czarną porzeczką 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por Ziemniaki . 220 g Marchew gotowana 100 g surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka farmerska 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 995,60</b> <b>Tłuszcz [g] 60,90</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 461,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 103,10</b> <b>Białko ogółem [g] 127,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,30</b> <b>Sól [g] 17,00</b>
	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 350 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g południca sopocka 40 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Serek homo waniliowy 1 szt. - S 1 Por	Zupa jarzynowa z ziemniakami- d. 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Wołowina gotowana 80 g surówka marchewka z ananase 100 g Groszek gotowany 100 g	Pudding ryżowy z żurawiną i cynamonem 250 ml	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Pasta drobiowa . 60 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 479,10</b> <b>Tłuszcz [g] 58,50</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 345,90</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,90</b> <b>Białko ogółem [g] 121,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,60</b> <b>Sól [g] 10,00</b>
	Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 350 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g południca sopocka 40 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Papryka konserwowa 50 g	Serek homo waniliowy 1 szt. - S 1 Por	Zupa jarzynowa z ziemniakami- d. 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Wołowina gotowana 80 g surówka marchewka z ananase 100 g Groszek gotowany 100 g	Pudding ryżowy z żurawiną i cynamonem 250 ml	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Pasta drobiowa . 60 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 648,80</b> <b>Tłuszcz [g] 61,10</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 374,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79,90</b> <b>Białko ogółem [g] 126,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,00</b> <b>Sól [g] 11,40</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-29 poniedziałek	Dieta mamy III	Płatki owsiane na mleku . 350 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g południca sopocka 40 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Serek homo waniliowy 1 szt. - S 1 Por	Zupa jarzynowa z ziemniakami- d. 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Wołowina gotowana 80 g surówka marchewka z ananasem 100 g Groszek gotowany 100 g	Pudding ryżowy z żurawiną i cynamonem 250 ml	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Pasta drobiowa . 60 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,50</b> <b>Tłuszcz [g] 60,60</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 397,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80,80</b> <b>Białko ogółem [g] 128,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,80</b> <b>Sól [g] 11,40</b>
	Dieta Mamy L	Płatki owsiane na mleku . 350 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g południca sopocka 40 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Serek homo waniliowy 1 szt. - S 1 Por	Zupa jarzynowa z ziemniakami- d. 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Wołowina gotowana 80 g surówka marchewka z ananasem 100 g Groszek gotowany 100 g	Pudding ryżowy z żurawiną i cynamonem 250 ml	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Pasta drobiowa . 60 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,50</b> <b>Tłuszcz [g] 60,60</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 397,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80,80</b> <b>Białko ogółem [g] 128,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,80</b> <b>Sól [g] 11,40</b>
2021-03-30 wtorek	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Jajo 1 szt	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab faszerowany morelą suszoną 80 g surówka porowa - 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g	Grycik na gęsto z truskawką 200 g	Ser topiony . 25 g Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,10</b> <b>Tłuszcz [g] 58,80</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 378,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91,40</b> <b>Białko ogółem [g] 96,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,00</b> <b>Sól [g] 10,30</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-30 wtorek	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Jajo 1 szt	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab faszerowany morelą suszoną 80 g surówka porowa - 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g	Grysik na gęsto z truskawką 200 g	Ser topiony . 25 g Łopatka zbojnicka - wędlina 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,30 Tłuszcz [g] 59,90 Węglowodny przyswajalne [g] 403,80 suma cukrów prostych [g] 92,30 Białko ogółem [g] 100,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,60 Sól [g] 10,90</b>
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Jajo 1 szt	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab faszerowany morelą suszoną 80 g surówka porowa - 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g	Grysik na gęsto z truskawką 200 g	Ser topiony . 25 g Łopatka zbojnicka - wędlina 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 789,50 Tłuszcz [g] 60,90 Węglowodny przyswajalne [g] 429,50 suma cukrów prostych [g] 93,20 Białko ogółem [g] 103,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,20 Sól [g] 11,60</b>
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Jajo 1 szt	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab faszerowany morelą suszoną 80 g surówka porowa - 100 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g	Grysik na gęsto z truskawką 200 g	Ser topiony . 50 g Łopatka zbojnicka - wędlina 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 865,00 Tłuszcz [g] 67,70 Węglowodny przyswajalne [g] 429,80 suma cukrów prostych [g] 93,50 Białko ogółem [g] 107,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,40 Sól [g] 12,10</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-31 środa	Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębowa 40 g Ogórek konserwowy . 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt Musli z płatkami owsianymi 30 g miód nat 25 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g brukselka 100 g surówka błgarska z papryką- 100 g	sałatka z kaszą kuskus 150g 1 Por	Filet zapiekany 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,00</b> <b>Tłuszcz [g] 47,50</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 321,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,40</b> <b>Białko ogółem [g] 109,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,00</b> <b>Sól [g] 11,00</b>
	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębowa 40 g Ogórek konserwowy . 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt Musli z płatkami owsianymi 30 g miód nat 25 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g brukselka 100 g surówka błgarska z papryką- 100 g	sałatka z kaszą kuskus 150g 1 Por	Filet zapiekany 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,20</b> <b>Tłuszcz [g] 48,50</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 347,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,40</b> <b>Białko ogółem [g] 113,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,60</b> <b>Sól [g] 11,60</b>
	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębowa 40 g Ogórek konserwowy . 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt Musli z płatkami owsianymi 30 g miód nat 25 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g brukselka 100 g surówka błgarska z papryką- 100 g	sałatka z kaszą kuskus 150g 1 Por	Filet zapiekany 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,40</b> <b>Tłuszcz [g] 49,50</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 372,90</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71,40</b> <b>Białko ogółem [g] 116,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,20</b> <b>Sól [g] 12,40</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-21 do dnia 2021-03-31 KUCHNIA SZPITALNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-31 środa	Dieta Mamy L		Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębowa 40 g Ogórek konserwowy . 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt Musli z płatkami owsianymi 30 g miód nat 25 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g brukselka 100 g surówka błgarska z papryką- 100 g	sałatka z kaszą kuskus 150g 1 Por	Filet zapiekany 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal]</b> 2 499,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,50 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> <b>372,90</b> <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,40 <b>Białko ogółem [g]</b> <b>116,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> <b>18,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 11,20 <b>Sól [g]</b> 12,40