

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-11 do dnia 2020-10-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-11 niedziela	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt (7 BIA) orzechy włoskie 30 g (5 ORZ)	Rosół z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Brokuły gotowane 100 g surówka białgarska z papryką- 100 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 500 ml	Salatka grecka 200 g	Ser homogenizowany 60 g (7 BIA) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Szyńka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,00 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodny przyswajalne [g] 261,70 suma cukrów prostych [g] 52,10 Białko ogółem [g] 124,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,20 Sól [g] 15,10
	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt (7 BIA) orzechy włoskie 30 g (5 ORZ)	Rosół z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Brokuły gotowane 100 g surówka białgarska z papryką- 100 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 500 ml	Salatka grecka 200 g	Ser homogenizowany 60 g (7 BIA) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Szyńka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 514,20 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodny przyswajalne [g] 287,40 suma cukrów prostych [g] 53,00 Białko ogółem [g] 128,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,40 Sól [g] 15,70
	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt (7 BIA) orzechy włoskie 30 g (5 ORZ)	Rosół z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Brokuły gotowane 100 g surówka białgarska z papryką- 100 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 500 ml	Salatka grecka 200 g	Ser homogenizowany 60 g (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Szyńka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,40 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodny przyswajalne [g] 313,10 suma cukrów prostych [g] 53,90 Białko ogółem [g] 132,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,60 Sól [g] 16,50
	Dieta Mamy L	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Papryka konserwowa 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt (7 BIA) orzechy włoskie 30 g (5 ORZ)	Rosół z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Brokuły gotowane 100 g surówka białgarska z papryką- 100 g (3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 500 ml	Salatka grecka 200 g	Ser homogenizowany 60 g (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Szyńka pieczona 40 g Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,90 Tłuszcz [g] 92,90 Węglowodny przyswajalne [g] 313,40 suma cukrów prostych [g] 54,20 Białko ogółem [g] 135,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,60 Sól [g] 17,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-11 do dnia 2020-10-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-12 poniedziałek	Dieta Mamy I	Kasza kukurydza na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Szyńka konserwowa-D 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 6 SOJ, ROŚ) ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z selera i brzoskwini 120 g (9 SEL) Udziec z indyka duszony w sosie 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL)	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)	Twarożek 60 g (7 BIA) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Szyńka dębowa 40 g Herbata b/c 500 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,10 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodny przyswajalne [g] 399,10 suma cukrów prostych [g] 94,20 Białko ogółem [g] 142,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,10 Sól [g] 11,60
	Dieta Mamy II	Kasza kukurydza na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Szyńka konserwowa-D 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 6 SOJ, ROŚ) ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z selera i brzoskwini 120 g (9 SEL) Udziec z indyka duszony w sosie 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL)	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)	Twarożek 60 g (7 BIA) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Szyńka dębowa 40 g Herbata b/c 500 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 021,30 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodny przyswajalne [g] 424,80 suma cukrów prostych [g] 95,00 Białko ogółem [g] 146,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,30 Sól [g] 12,30
	Dieta mamy III	Kasza kukurydza na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Szyńka konserwowa-D 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 6 SOJ, ROŚ) ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z selera i brzoskwini 120 g (9 SEL) Udziec z indyka duszony w sosie 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL)	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)	Twarożek 60 g (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Szyńka dębowa 40 g Herbata b/c 500 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 157,50 Tłuszcz [g] 71,70 Węglowodny przyswajalne [g] 450,50 suma cukrów prostych [g] 96,00 Białko ogółem [g] 149,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,50 Sól [g] 13,00
	Dieta Mamy L	Kasza kukurydza na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Szyńka konserwowa-D 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 6 SOJ, ROŚ) ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z selera i brzoskwini 120 g (9 SEL) Udziec z indyka duszony w sosie 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL)	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)	Twarożek 60 g (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Szyńka dębowa 60 g Herbata b/c 500 ml Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 184,00 Tłuszcz [g] 72,70 Węglowodny przyswajalne [g] 450,60 suma cukrów prostych [g] 96,20 Białko ogółem [g] 154,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,90 Sól [g] 13,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-11 do dnia 2020-10-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-13 wtorek	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR)	Banan 1 szt pestka dyni 30 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g (9 SEL) Marchewka z groszkiem . 100 g (7 BIA, 1 GLU, ROS)	Budyń . 200 g (7 BIA, 1 GLU) Mus z gruszek 50 g	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Szynka familijna-B 40 g (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 837,40 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodny przyswajalne [g] 390,20 suma cukrów prostych [g] 35,00 Białko ogółem [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Sól [g]
	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR)	Banan 1 szt pestka dyni 30 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g (9 SEL) Marchewka z groszkiem . 100 g (7 BIA, 1 GLU, ROS)	Budyń . 200 g (7 BIA, 1 GLU) Mus z gruszek 50 g	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Szynka familijna-B 40 g (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 017,40 Tłuszcz [g] 77,40 Węglowodny przyswajalne [g] 419,40 suma cukrów prostych [g] 39,00 Białko ogółem [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Sól [g]
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR)	Banan 1 szt pestka dyni 30 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g (9 SEL) Marchewka z groszkiem . 100 g (7 BIA, 1 GLU, ROS)	Budyń . 200 g (7 BIA, 1 GLU) Mus z gruszek 50 g	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Szynka familijna-B 40 g (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 197,40 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodny przyswajalne [g] 448,60 suma cukrów prostych [g] 42,80 Białko ogółem [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Sól [g]
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR)	Banan 1 szt pestka dyni 30 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g (9 SEL) Marchewka z groszkiem . 100 g (7 BIA, 1 GLU, ROS)	Budyń . 200 g (7 BIA, 1 GLU) Mus z gruszek 50 g	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Szynka familijna-B 40 g (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 197,40 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodny przyswajalne [g] 448,60 suma cukrów prostych [g] 42,80 Białko ogółem [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Sól [g]

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-11 do dnia 2020-10-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-14 środa	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Krem z dyni 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Sztuka mięsa cielęcego w sosie własnym 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR) Kompot b.c. 500 ml Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU) Grzanki 20 g (1 GLU)	Galaretka z owocami 200 g	polędwica sopočka 40 g Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Papryka świeża . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,30 Tłuszcz [g] 66,80 Węglowodny przyswajalne [g] 333,00 suma cukrów prostych [g] 83,20 Białko ogółem [g] 117,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,60 Sól [g] 11,60
	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Krem z dyni 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Sztuka mięsa cielęcego w sosie własnym 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR) Kompot b.c. 500 ml Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU) Grzanki 20 g (1 GLU)	Galaretka z owocami 200 g	polędwica sopočka 40 g Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Papryka świeża . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,50 Tłuszcz [g] 67,80 Węglowodny przyswajalne [g] 358,60 suma cukrów prostych [g] 84,20 Białko ogółem [g] 121,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,70 Sól [g] 12,30
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Krem z dyni 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Sztuka mięsa cielęcego w sosie własnym 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR) Kompot b.c. 500 ml Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU) Grzanki 20 g (1 GLU)	Galaretka z owocami 200 g	polędwica sopočka 40 g Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Papryka świeża . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,70 Tłuszcz [g] 68,80 Węglowodny przyswajalne [g] 384,30 suma cukrów prostych [g] 85,20 Białko ogółem [g] 124,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,90 Sól [g] 13,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-11 do dnia 2020-10-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-14 środa	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Jajo 1 szt (3 JAJ) Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Krem z dyni 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Sztuka mięsa cielęcego w sosie własnym 80 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR) Kompot b.c. 500 ml Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU) Grzanki 20 g (1 GLU)	Galaretką z owocami 200 g	południca sopočka 40 g Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Paprykarz 70 g (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka świeża . 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 817,20 Tłuszcz [g] 70,40 Węglowodny przyswajalne [g] 389,60 suma cukrów prostych [g] 85,30 Białko ogółem [g] 128,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,50 Sól [g] 13,50
	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Szynka domowa 40 g Papryka świeża . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Twarożek z brzoskwiniami 200 g (7 BIA)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Pieczeń wołowa 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Kasza gryczana 200 g (1 GLU) Buraczki 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Grysik na gęsto z jabłkiem i żurawiną 200 g (7 BIA, 1 GLU)	Schab Grzegorza 40 g Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 50 g (7 BIA) rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,80 Tłuszcz [g] 58,40 Węglowodny przyswajalne [g] 345,30 suma cukrów prostych [g] 60,80 Białko ogółem [g] 135,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,40 Sól [g] 11,00
	Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Szynka domowa 40 g Papryka świeża . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Twarożek z brzoskwiniami 200 g (7 BIA)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Pieczeń wołowa 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Kasza gryczana 200 g (1 GLU) Buraczki 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Grysik na gęsto z jabłkiem i żurawiną 200 g (7 BIA, 1 GLU)	Schab Grzegorza 40 g Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 50 g (7 BIA) rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,00 Tłuszcz [g] 59,40 Węglowodny przyswajalne [g] 371,00 suma cukrów prostych [g] 61,60 Białko ogółem [g] 139,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,60 Sól [g] 11,70
Dieta mamy III	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Szynka domowa 40 g Papryka świeża . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Twarożek z brzoskwiniami 200 g (7 BIA)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Pieczeń wołowa 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Kasza gryczana 200 g (1 GLU) Buraczki 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Grysik na gęsto z jabłkiem i żurawiną 200 g (7 BIA, 1 GLU)	Schab Grzegorza 40 g Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 50 g (7 BIA) rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 796,20 Tłuszcz [g] 60,50 Węglowodny przyswajalne [g] 396,70 suma cukrów prostych [g] 62,60 Białko ogółem [g] 142,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,70 Sól [g] 12,40	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-11 do dnia 2020-10-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-15 czwartek	Dieta Mamy L	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Szynka domowa 40 g Papryka świeża . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Twarożek z brzoskwiniami 200 g (7 BIA)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 9 SEL) Pieczeń wołowa 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 9 SEL) Kasza gryczana 200 g (1 GLU) Buraczki 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Grysik na gęsto z jabłkiem i żurawiną 200 g (7 BIA , 1 GLU)	Schab Grzegorza 40 g Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 50 g (7 BIA) rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 796,20 Tłuszcz [g] 60,50 Węglowodny przyswajalne [g] 396,70 suma cukrów prostych [g] 62,60 Białko ogółem [g] 142,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,70 Sól [g] 12,40
	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Ser homogenizowany 60 g (7 BIA) Pomidor 50 g Kakao b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Zupa koperkowa z ryżem . 400 ml (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 9 SEL) Filet z minataja parowany K 80 g (4 RYB) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g sos pietruszkowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Jarzynka gotowana . 100 g (9 SEL)	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU , 3 JAJ , ROŚ , 10 GOR)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 769,80 Tłuszcz [g] 84,80 Węglowodny przyswajalne [g] 368,00 suma cukrów prostych [g] 74,60 Białko ogółem [g] 113,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,40 Sól [g] 13,30
	Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Ser homogenizowany 60 g (7 BIA) Pomidor 50 g Kakao b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Zupa koperkowa z ryżem . 400 ml (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 9 SEL) Filet z minataja parowany K 80 g (4 RYB) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g sos pietruszkowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Jarzynka gotowana . 100 g (9 SEL)	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU , 3 JAJ , ROŚ , 10 GOR)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 906,00 Tłuszcz [g] 85,90 Węglowodny przyswajalne [g] 393,80 suma cukrów prostych [g] 75,60 Białko ogółem [g] 117,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,50 Sól [g] 13,90
2020-10-16 piątek	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA , 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Ser homogenizowany 60 g (7 BIA) Pomidor 50 g Kakao b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Zupa koperkowa z ryżem . 400 ml (7 BIA , 1 GLU , 3 JAJ , 9 SEL) Filet z minataja parowany K 80 g (4 RYB) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszzonej 100 g sos pietruszkowy 80 ml (7 BIA , 1 GLU , 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Jarzynka gotowana . 100 g (9 SEL)	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU , 3 JAJ , ROŚ , 10 GOR)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 042,20 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodny przyswajalne [g] 419,40 suma cukrów prostych [g] 76,50 Białko ogółem [g] 120,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,60 Sól [g] 14,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-11 do dnia 2020-10-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-16 piątek	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Ser homogenizowany 60 g (7 BIA) Pomidor 50 g Kakao b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Owoce suszone mix 30 g	Zupa koperkowa z ryżem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Filet z minataja parowany K 80 g (4 RYB) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Surówka z kapusty kiszanej 100 g sos pietruszkowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Jarzynka gotowana . 100 g (9 SEL)	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, ROŚ, 10 GOR)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 50 g (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 076,50 Tłuszcz [g] 89,30 Węglowodny przyswajalne [g] 419,40 suma cukrów prostych [g] 76,50 Białko ogółem [g] 123,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,10 Sól [g] 14,80
	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Serek ziarnisty 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	śliwka 2 szt	Zupa gry sikowa . 400 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 9 SEL) Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU) Surówka z kapusty czerwonej . 100 g	Naleśniki z dżemem 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,60 Tłuszcz [g] 30,10 Węglowodny przyswajalne [g] 325,40 suma cukrów prostych [g] 68,00 Białko ogółem [g] 86,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 8,30
	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Serek ziarnisty 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	śliwka 2 szt	Zupa gry sikowa . 400 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 9 SEL) Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU) Surówka z kapusty czerwonej . 100 g	Naleśniki z dżemem 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,80 Tłuszcz [g] 31,10 Węglowodny przyswajalne [g] 351,10 suma cukrów prostych [g] 69,00 Białko ogółem [g] 90,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 8,90
	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Serek ziarnisty 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	śliwka 2 szt	Zupa gry sikowa . 400 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 9 SEL) Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU) Surówka z kapusty czerwonej . 100 g	Naleśniki z dżemem 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,00 Tłuszcz [g] 32,10 Węglowodny przyswajalne [g] 376,80 suma cukrów prostych [g] 69,90 Białko ogółem [g] 93,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 9,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-11 do dnia 2020-10-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-17 sobota	Dieta Mamy L	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Serek zmiasty 60 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	śliwka 2 szt	Zupa gry sikowa . 400 ml (1 GLU, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 9 SEL) Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU) Surówka z kapusty czerwonej . 100 g	Naleśniki z dżemem 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ)	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,00 Tłuszcz [g] 32,10 Węglowodny przyswajalne [g] 376,80 suma cukrów prostych [g] 69,90 Białko ogółem [g] 93,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 9,60
	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Kiełbaska śląska 1 szt Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) bukiet warzyw 100 g surówka z czerwonej kapusty firmowa-100 g (9 SEL) Kompot b.c. 500 ml	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	Szynka konserwowa 40 g (6 SOJ, 10 GOR) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Herbata b/c 500 ml rukola 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,30 Tłuszcz [g] 73,40 Węglowodny przyswajalne [g] 294,00 suma cukrów prostych [g] 84,80 Białko ogółem [g] 140,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,40 Sól [g] 14,90
	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Kiełbaska śląska 1 szt Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) bukiet warzyw 100 g surówka z czerwonej kapusty firmowa-100 g (9 SEL) Kompot b.c. 500 ml	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	Szynka konserwowa 40 g (6 SOJ, 10 GOR) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Herbata b/c 500 ml rukola 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,50 Tłuszcz [g] 74,40 Węglowodny przyswajalne [g] 319,70 suma cukrów prostych [g] 85,80 Białko ogółem [g] 144,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,60 Sól [g] 15,50
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Kiełbaska śląska 1 szt Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) bukiet warzyw 100 g surówka z czerwonej kapusty firmowa-100 g (9 SEL) Kompot b.c. 500 ml	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	Szynka konserwowa 40 g (6 SOJ, 10 GOR) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Herbata b/c 500 ml rukola 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 742,70 Tłuszcz [g] 75,40 Węglowodny przyswajalne [g] 345,40 suma cukrów prostych [g] 86,80 Białko ogółem [g] 147,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,80 Sól [g] 16,30
Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Kiełbaska śląska 1 szt Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt rukola 20 g Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Udko pieczone . 1 Por (1 GLU) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) bukiet warzyw 100 g surówka z czerwonej kapusty firmowa-100 g (9 SEL) Kompot b.c. 500 ml	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	Szynka konserwowa 40 g (6 SOJ, 10 GOR) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt (3 JAJ) Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml rukola 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 818,20 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodny przyswajalne [g] 345,70 suma cukrów prostych [g] 87,00 Białko ogółem [g] 151,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,90 Sól [g] 16,80	

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-11 do dnia 2020-10-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-19 poniedziałek	Dieta Mamy I	Kasza kukury dzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Szynka pieczona 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Jabłko 1 szt Baton musli 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) naleśniki z serem 2 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 500 ml Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g	kasza jaglana na gęsto 150 g (7 BIA) mus malinowy 50 g	Salatka jarzynowa . 120 g (3 JAJ, ROŚ, 10 GOR) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 806,70 Tłuszcz [g] 57,00 Węglowodny przyswajalne [g] 427,00 suma cukrów prostych [g] 32,20 Białko ogółem [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Sól [g]
	Dieta Mamy II	Kasza kukury dzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Szynka pieczona 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt Pomidor 50 g	Jabłko 1 szt Baton musli 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) naleśniki z serem 2 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 500 ml Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g	kasza jaglana na gęsto 150 g (7 BIA) mus malinowy 50 g	Salatka jarzynowa . 120 g (3 JAJ, ROŚ, 10 GOR) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 994,20 Tłuszcz [g] 58,20 Węglowodny przyswajalne [g] 458,00 suma cukrów prostych [g] 36,60 Białko ogółem [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Sól [g]
	Dieta mamy III	Kasza kukury dzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Szynka pieczona 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Jabłko 1 szt Baton musli 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) naleśniki z serem 2 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 500 ml Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g	kasza jaglana na gęsto 150 g (7 BIA) mus malinowy 50 g	Salatka jarzynowa . 120 g (3 JAJ, ROŚ, 10 GOR) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 166,70 Tłuszcz [g] 59,10 Węglowodny przyswajalne [g] 485,40 suma cukrów prostych [g] 39,80 Białko ogółem [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Sól [g]
	Dieta Mamy L	Kasza kukury dzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Szynka pieczona 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (7 BIA) Masło 10g 1 szt	Jabłko 1 szt Baton musli 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) naleśniki z serem 2 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Kompot b.c. 500 ml Surówka z marchewki i jabłka - G 120 g	kasza jaglana na gęsto 150 g (7 BIA) mus malinowy 50 g	Salatka jarzynowa . 120 g (3 JAJ, ROŚ, 10 GOR) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 166,70 Tłuszcz [g] 59,10 Węglowodny przyswajalne [g] 485,40 suma cukrów prostych [g] 39,80 Białko ogółem [g] Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] Sól [g]

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-10-11 do dnia 2020-10-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-10-20 wtorek	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Papryka świeża . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt (7 BIA) Musli z płatkami owsianymi mi 30 g	Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 250 ml Filet drobiowy panierowany 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) surówka porowa - 100 g (9 SEL) Sałatka z selera i brzoskwini 100 g (9 SEL)	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Szynka familijna-B 40 g (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 30 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Ser biały kanapkowy 60 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,80 Tłuszcz [g] 66,50 Węglowodny przyswajalne [g] 288,80 suma cukrów prostych [g] 43,80 Białko ogółem [g] 79,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,40 Sól [g] 8,80
	Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Papryka świeża . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt (7 BIA) Musli z płatkami owsianymi mi 30 g	Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 250 ml Filet drobiowy panierowany 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) surówka porowa - 100 g (9 SEL) Sałatka z selera i brzoskwini 100 g (9 SEL)	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Szynka familijna-B 40 g (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 60 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Ser biały kanapkowy 60 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,00 Tłuszcz [g] 67,50 Węglowodny przyswajalne [g] 314,50 suma cukrów prostych [g] 44,80 Białko ogółem [g] 82,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,60 Sól [g] 9,40
	Dieta mamy III	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Papryka świeża . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt (7 BIA) Musli z płatkami owsianymi mi 30 g	Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 250 ml Filet drobiowy panierowany 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) surówka porowa - 100 g (9 SEL) Sałatka z selera i brzoskwini 100 g (9 SEL)	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Szynka familijna-B 40 g (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Ser biały kanapkowy 60 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,20 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodny przyswajalne [g] 340,20 suma cukrów prostych [g] 45,80 Białko ogółem [g] 86,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,70 Sól [g] 10,10
	Dieta Mamy L	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Papryka świeża . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt (7 BIA) Musli z płatkami owsianymi mi 30 g	Zupa brokułowa z ryżem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 250 ml Filet drobiowy panierowany 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL) surówka porowa - 100 g (9 SEL) Sałatka z selera i brzoskwini 100 g (9 SEL)	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Szynka familijna-B 40 g (7 BIA, 1 GLU) Chleb razowy 90 g (1 GLU) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU) Mix masła 10g 1 szt Ser biały kanapkowy 60 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,20 Tłuszcz [g] 68,50 Węglowodny przyswajalne [g] 340,20 suma cukrów prostych [g] 45,80 Białko ogółem [g] 86,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,70 Sól [g] 10,10