

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-11 do dnia 2021-03-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-11 czwartek	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g	koktajl z czarnej porzeczki i żurawiny 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Kasza gryczana 200 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por surówka colesław sosem chrzan- 100 g Buraczki 100 g	kasza jaglana na gęsto 200 g mus malinowy 50 g	Ser topiony . 25 g Jajo 1 szt Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,00 Tłuszcz [g] 52,10 Węglowodny przyswajalne [g] 312,40 suma cukrów prostych [g] 54,40 Białko ogółem [g] 104,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,10 Sól [g] 12,90
	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g	koktajl z czarnej porzeczki i żurawiny 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Kasza gryczana 200 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por surówka colesław sosem chrzan- 100 g Buraczki 100 g	kasza jaglana na gęsto 200 g mus malinowy 50 g	Ser topiony . 25 g Jajo 1 szt Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,20 Tłuszcz [g] 53,20 Węglowodny przyswajalne [g] 338,20 suma cukrów prostych [g] 55,30 Białko ogółem [g] 107,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,70 Sól [g] 13,60
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g	koktajl z czarnej porzeczki i żurawiny 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Kasza gryczana 200 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por surówka colesław sosem chrzan- 100 g Buraczki 100 g	kasza jaglana na gęsto 200 g mus malinowy 50 g	Ser topiony . 25 g Jajo 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,40 Tłuszcz [g] 54,20 Węglowodny przyswajalne [g] 363,80 suma cukrów prostych [g] 56,20 Białko ogółem [g] 111,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,30 Sól [g] 14,30
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g	koktajl z czarnej porzeczki i żurawiny 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Kasza gryczana 200 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por surówka colesław sosem chrzan- 100 g Buraczki 100 g	kasza jaglana na gęsto 200 g mus malinowy 50 g	Ser topiony . 25 g Jajo 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,40 Tłuszcz [g] 54,20 Węglowodny przyswajalne [g] 363,80 suma cukrów prostych [g] 56,20 Białko ogółem [g] 111,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,30 Sól [g] 14,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-11 do dnia 2021-03-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-12 piątek	Dieta Mamy I	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 90 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Sos pietruszkowy - dieta 80 ml Kompot b.c. 500 ml Brokuły gotowane 100 g	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Paprykarz 50 g Herbata b/c 500 ml Papryka czerwona św. 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 549,10 Tłuszcz [g] 53,00 Węglowodny przyswajalne [g] 369,10 suma cukrów prostych [g] 87,30 Białko ogółem [g] 132,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 10,90
	Dieta Mamy II	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 90 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Sos pietruszkowy - dieta 80 ml Kompot b.c. 500 ml Brokuły gotowane 100 g	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Paprykarz 50 g Herbata b/c 500 ml Papryka świeża . 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 685,30 Tłuszcz [g] 54,00 Węglowodny przyswajalne [g] 394,90 suma cukrów prostych [g] 88,30 Białko ogółem [g] 135,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 11,60
	Dieta mamy III	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 90 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Sos pietruszkowy - dieta 80 ml Kompot b.c. 500 ml Brokuły gotowane 100 g	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Paprykarz 50 g Herbata b/c 500 ml Papryka świeża . 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 821,50 Tłuszcz [g] 55,00 Węglowodny przyswajalne [g] 420,50 suma cukrów prostych [g] 89,30 Białko ogółem [g] 139,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,00 Sól [g] 12,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-11 do dnia 2021-03-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-12 piątek	Dieta Mamy L	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 90 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Sos pietruszkowy - dieta 80 ml Kompot b.c. 500 ml Brokuły gotowane 100 g	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Paprykarz 70 g Herbata b/c 500 ml Papryka świeża . 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 857,50 Tłuszcz [g] 57,40 Węglowodny przyswajalne [g] 422,10 suma cukrów prostych [g] 89,40 Białko ogółem [g] 141,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,70 Sól [g] 12,60	
	2021-03-13 sobota	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. 1 Por Wafle ryżowe 20 g	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wołowy 120 g Sałatka z selera 100 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g	Galaretką z owocami i płatkami migdałowymi 200 g	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 857,60 Tłuszcz [g] 46,90 Węglowodny przyswajalne [g] 258,30 suma cukrów prostych [g] 41,30 Białko ogółem [g] 82,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 8,60
		Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. 1 Por Wafle ryżowe 20 g	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wołowy 120 g Sałatka z selera 100 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g	Galaretką z owocami i płatkami migdałowymi 200 g	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 993,80 Tłuszcz [g] 47,90 Węglowodny przyswajalne [g] 284,00 suma cukrów prostych [g] 42,30 Białko ogółem [g] 85,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,40 Sól [g] 9,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-11 do dnia 2021-03-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-13 sobota	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. 1 Por Wafle ryżowe 20 g	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wołowy 120 g Salatka z selera 100 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g	Galaretka z owocami i płatkami migdałowymi 200 g	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,00 Tłuszcz [g] 48,90 Węglowodny przyswajalne [g] 309,70 suma cukrów prostych [g] 43,10 Białko ogółem [g] 89,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 9,90
	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Sok pomidorowy 1 szt. 1 Por Wafle ryżowe 20 g	Zupa szpinakowa z ryżem . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wołowy 120 g Salatka z selera 100 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g	Galaretka z owocami i płatkami migdałowymi 200 g	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,00 Tłuszcz [g] 48,90 Węglowodny przyswajalne [g] 309,70 suma cukrów prostych [g] 43,10 Białko ogółem [g] 89,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 9,90
2021-03-14 niedziela	Dieta Mamy I	Płatki owsiane 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	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g bukiet warzyw 100 g Kapusta biała zasmażana - 100 g Kompot b.c. 500 ml	Budyń z wiórkami kokosowymi i sokiem 200 g	Ogonówka wiejska 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 485,80 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodny przyswajalne [g] 318,00 suma cukrów prostych [g] 96,60 Białko ogółem [g] 123,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,40 Sól [g] 15,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-11 do dnia 2021-03-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-14 niedziela	Dieta Mamy II	Płatki owsiane 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	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g bukiet warzyw 100 g Kapusta biała zasmażana - 100 g Kompot b.c. 500 ml	Budyń z wiórkami kokosowymi i sokiem 200 g	Ogonówka wiejska 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 622,00 Tłuszcz [g] 72,50 Węglowodny przyswajalne [g] 343,70 suma cukrów prostych [g] 97,60 Białko ogółem [g] 127,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,00 Sól [g] 16,30
	Dieta mamy III	Płatki owsiane 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	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g bukiet warzyw 100 g Kapusta biała zasmażana - 100 g Kompot b.c. 500 ml	Budyń z wiórkami kokosowymi i sokiem 200 g	Ogonówka wiejska 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 758,20 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodny przyswajalne [g] 369,30 suma cukrów prostych [g] 98,60 Białko ogółem [g] 130,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,60 Sól [g] 17,00
	Dieta Mamy L	Płatki owsiane 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	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g bukiet warzyw 100 g Kapusta biała zasmażana - 100 g Kompot b.c. 500 ml	Budyń z wiórkami kokosowymi i sokiem 200 g	Ogonówka wiejska 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 895,60 Tłuszcz [g] 83,40 Węglowodny przyswajalne [g] 369,40 suma cukrów prostych [g] 98,60 Białko ogółem [g] 142,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,90 Sól [g] 18,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-11 do dnia 2021-03-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-15 poniedziałek	Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g baleron wp 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt herbatniki bebe 1op 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej . 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa cielęcego 80 g surówka marchewka z ananasem 100 g Sos warzywny z soczewicą 80 g	Salatka grecka 200 g	Jajo 1 szt Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 550,70 Tłuszcz [g] 71,50 Węglowodny przyswajalne [g] 336,00 suma cukrów prostych [g] 92,40 Białko ogółem [g] 124,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,20 Sól [g] 12,00
	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g baleron wp 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Pomidor 50 g	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt herbatniki bebe 1op 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej . 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa cielęcego 80 g surówka marchewka z ananasem 100 g Sos warzywny z soczewicą 80 g	Salatka grecka 200 g	Jajo 1 szt Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 696,40 Tłuszcz [g] 72,60 Węglowodny przyswajalne [g] 363,20 suma cukrów prostych [g] 94,70 Białko ogółem [g] 128,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,80 Sól [g] 12,60
	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g baleron wp 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt herbatniki bebe 1op 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej . 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa cielęcego 80 g surówka marchewka z ananasem 100 g Sos warzywny z soczewicą 80 g	Salatka grecka 200 g	Jajo 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 823,10 Tłuszcz [g] 73,50 Węglowodny przyswajalne [g] 387,40 suma cukrów prostych [g] 94,30 Białko ogółem [g] 131,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,40 Sól [g] 13,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-11 do dnia 2021-03-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-03-15 poniedziałek	Dieta Mamy L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g baleron wp 40 g Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt herbatniki bebe 1op 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej . 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa cielęcego 80 g surówka marchewka z ananasem 100 g Sos warzywny z soczewicą 80 g	Salatka grecka 200 g	Jajo 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 841,30 Tłuszcz [g] 74,00 Węglowodny przyswajalne [g] 387,40 suma cukrów prostych [g] 94,30 Białko ogółem [g] 134,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,50 Sól [g] 13,30	
	2021-03-16 wtorek	Dieta Mamy I	Zacierka 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 połudwica sopocka 40 g	Banan 1 szt Baton musli 1 szt	Zupa grysikowa . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g bukiet warzyw 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Paprykarz 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 681,70 Tłuszcz [g] 84,10 Węglowodny przyswajalne [g] 370,60 suma cukrów prostych [g] 63,10 Białko ogółem [g] 91,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 27,00 Sól [g] 10,10
		Dieta Mamy II	Zacierka 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 połudwica sopocka 40 g	Banan 1 szt Baton musli 1 szt	Zupa grysikowa . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g bukiet warzyw 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Paprykarz 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 817,90 Tłuszcz [g] 85,10 Węglowodny przyswajalne [g] 396,30 suma cukrów prostych [g] 64,10 Białko ogółem [g] 94,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 27,60 Sól [g] 10,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-11 do dnia 2021-03-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-16 wtorek	Dieta mamy III	Zacierka 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 południca sopocka 40 g	Banan 1 szt Baton musli 1 szt	Zupa grysikowa . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g bukiet warzyw 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Paprykarz 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 954,10 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodny przyswajalne [g] 422,00 suma cukrów prostych [g] 65,10 Białko ogółem [g] 98,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 28,20 Sól [g] 11,50
	Dieta Mamy L	Zacierka 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 południca sopocka 40 g	Banan 1 szt Baton musli 1 szt	Zupa grysikowa . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g bukiet warzyw 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Paprykarz 50 g Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 954,10 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodny przyswajalne [g] 422,00 suma cukrów prostych [g] 65,10 Białko ogółem [g] 98,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 28,20 Sól [g] 11,50
2021-03-17 środa	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ser biały plaster 40 g Papryka czerwona św. 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kasza gryczana 200 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka duszony 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g surówka bułgarska z papryką- 100 g Sos koperkowy - dieta . 80 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka gotowana 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt ser tostowy 1 szt Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 983,90 Tłuszcz [g] 70,30 Węglowodny przyswajalne [g] 445,70 suma cukrów prostych [g] 93,20 Białko ogółem [g] 121,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,60 Sól [g] 11,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-11 do dnia 2021-03-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-17 środa	Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ser biały plaster 40 g Papryka czerwona św. 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kasza gryczana 200 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka duszony 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g surówka białgarska z papryką- 100 g Sos koperkowy - dieta . 80 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka gotowana 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt ser tostowy 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 120,10 Tłuszcz [g] 71,30 Węglowodny przyswajalne [g] 471,40 suma cukrów prostych [g] 94,20 Białko ogółem [g] 125,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,20 Sól [g] 12,00
	Dieta mamy III	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ser biały plaster 40 g Papryka czerwona św. 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kasza gryczana 200 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka duszony 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g surówka białgarska z papryką- 100 g Sos koperkowy - dieta . 80 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka gotowana 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt ser tostowy 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 256,30 Tłuszcz [g] 72,30 Węglowodny przyswajalne [g] 497,10 suma cukrów prostych [g] 95,10 Białko ogółem [g] 128,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,80 Sól [g] 12,60
	Dieta Mamy L	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ser biały plaster 40 g Papryka czerwona św. 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kasza gryczana 200 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka duszony 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g surówka białgarska z papryką- 100 g Sos koperkowy - dieta . 80 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka gotowana 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt ser tostowy 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 256,30 Tłuszcz [g] 72,30 Węglowodny przyswajalne [g] 497,10 suma cukrów prostych [g] 95,10 Białko ogółem [g] 128,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,80 Sól [g] 12,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-11 do dnia 2021-03-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-18 czwartek	Dieta Mamy I	Ryż 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 Szynka dębowa 40 g	Koktajl bananowy 200 ml orzechy włoskie 30 g	Zupa barszcz biały 400 ml Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por Ziemniaki . 220 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 120 g brukselka 100 g Kompot b.c. 500 ml	Kisiel z jabłkiem i cynamonem 200 g Żurawina suszona 20 g	Pasta drobiowa . 60 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 25 g Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 468,70 Tłuszcz [g] 67,00 Węglowodny przyswajalne [g] 344,00 suma cukrów prostych [g] 88,10 Białko ogółem [g] 102,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 24,10 Sól [g] 10,00
	Dieta Mamy II	Ryż 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 Szynka dębowa 40 g	Koktajl bananowy 200 ml orzechy włoskie 30 g	Zupa barszcz biały 400 ml Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por Ziemniaki . 220 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 120 g brukselka 100 g Kompot b.c. 500 ml	Kisiel z jabłkiem i cynamonem 200 g Żurawina suszona 20 g	Pasta drobiowa . 60 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 25 g Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 604,90 Tłuszcz [g] 68,00 Węglowodny przyswajalne [g] 369,70 suma cukrów prostych [g] 89,00 Białko ogółem [g] 105,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 24,70 Sól [g] 10,70
	Dieta mamy III	Ryż 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 Szynka dębowa 40 g	Koktajl bananowy 200 ml orzechy włoskie 30 g	Zupa barszcz biały 400 ml Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por Ziemniaki . 220 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 120 g brukselka 100 g Kompot b.c. 500 ml	Kisiel z jabłkiem i cynamonem 200 g Żurawina suszona 20 g	Pasta drobiowa . 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 25 g Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 741,10 Tłuszcz [g] 69,00 Węglowodny przyswajalne [g] 395,40 suma cukrów prostych [g] 90,00 Białko ogółem [g] 109,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 25,30 Sól [g] 11,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-11 do dnia 2021-03-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-18 czwartek	Dieta Mamy L	Ryż 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 Szynka dębowa 40 g	Koktajl bananowy 200 ml orzechy włoskie 30 g	Zupa barszcz biały 400 ml Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por Ziemniaki . 220 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 120 g brukselka 100 g Kompot b.c. 500 ml	Kisiel z jabłkiem i cynamonem 200 g Żurawina suszona 20 g	Pasta drobiowa . 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 25 g Ser topiony . 25 g Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 816,60 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodny przyswajalne [g] 395,70 suma cukrów prostych [g] 90,20 Białko ogółem [g] 112,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 25,50 Sól [g] 11,80
	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 90 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa 200 g ziarna słonecznika 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem UCK 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml Kompot b.c. 500 ml Marchew gotowana 100 g	salatka z kaszą kuskus 150g 1 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 Papryka czerwona św. 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 357,00 Tłuszcz [g] 57,70 Węglowodny przyswajalne [g] 324,50 suma cukrów prostych [g] 87,90 Białko ogółem [g] 115,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,00 Sól [g] 11,30
	Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 90 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa 200 g ziarna słonecznika 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem UCK 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml Kompot b.c. 500 ml Marchew gotowana 100 g	salatka z kaszą kuskus 150g 1 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 Papryka świeża . 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 493,20 Tłuszcz [g] 58,80 Węglowodny przyswajalne [g] 350,20 suma cukrów prostych [g] 88,90 Białko ogółem [g] 118,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,60 Sól [g] 12,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-11 do dnia 2021-03-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-19 piątek	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 90 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa 200 g ziarna słonecznika 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem UCK 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml Kompot b.c. 500 ml Marchew gotowana 100 g	salatka z kaszą kuskus 150g 1 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 Papryka świeża . 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,40 Tłuszcz [g] 59,80 Węglowodny przyswajalne [g] 375,80 suma cukrów prostych [g] 89,90 Białko ogółem [g] 122,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,20 Sól [g] 12,70
	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 90 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa 200 g ziarna słonecznika 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem UCK 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml Kompot b.c. 500 ml Marchew gotowana 100 g	salatka z kaszą kuskus 150g 1 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 Papryka świeża . 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,40 Tłuszcz [g] 62,20 Węglowodny przyswajalne [g] 377,40 suma cukrów prostych [g] 90,00 Białko ogółem [g] 124,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,90 Sól [g] 13,00
2021-03-20 sobota	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Łopátka zbójnicka - wędlina 40 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Puding ryżowy z cynamonem, rodzynkami i migdałami 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami . 350 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g Ziemniaki . 220 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g Buraczki 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g	Pasta z sera top, wędliny i koncentratu 50 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt ogonówka parzona 40 g Rzodkiewka 25 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,70 Tłuszcz [g] 47,50 Węglowodny przyswajalne [g] 311,40 suma cukrów prostych [g] 50,70 Białko ogółem [g] 86,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,60 Sól [g] 10,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-11 do dnia 2021-03-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-20 sobota	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Pudinnng ryżowy z cynamonem, rodzynkami i migdałami 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami . 350 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g Ziemniaki . 220 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g Buraczki 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g	Pasta z sera top, wędliny i koncentratu 50 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt ogonówka parzona 40 g Rzodkiewka 25 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,90 Tłuszcz [g] 48,50 Węglowodny przyswajalne [g] 337,00 suma cukrów prostych [g] 51,60 Białko ogółem [g] 90,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,20 Sól [g] 11,40
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Pudinnng ryżowy z cynamonem, rodzynkami i migdałami 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami . 350 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g Ziemniaki . 220 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g Buraczki 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g	Pasta z sera top, wędliny i koncentratu 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt ogonówka parzona 40 g Rzodkiewka 25 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,10 Tłuszcz [g] 49,60 Węglowodny przyswajalne [g] 362,80 suma cukrów prostych [g] 52,50 Białko ogółem [g] 93,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,80 Sól [g] 12,10
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Pudinnng ryżowy z cynamonem, rodzynkami i migdałami 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami . 350 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g Ziemniaki . 220 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g Buraczki 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g	Pasta z sera top, wędliny i koncentratu 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka domowa 60 g Rzodkiewka 25 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,40 Tłuszcz [g] 54,50 Węglowodny przyswajalne [g] 363,40 suma cukrów prostych [g] 53,20 Białko ogółem [g] 108,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,20 Sól [g] 13,60