

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-01 do dnia 2021-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-01 poniedziałek	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Ogórek zielony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt herbatniki bebe 1op 1 szt	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz warzywny z soczewicą i łopatką 120 g surówka marchewka z ananasem 100 g	Salatka grecka 200 g	Ser żółty 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,90</b> <b>Tłuszcz [g] 55,50</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 355,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 96,60</b> <b>Białko ogółem [g] 100,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,20</b> <b>Sól [g] 10,60</b>
	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Ogórek zielony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ogórek zielony 50 g	Jogurt naturalny . 1 szt herbatniki bebe 1op 1 szt	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz warzywny z soczewicą i łopatką 120 g surówka marchewka z ananasem 100 g	Salatka grecka 200 g	Ser żółty 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,40</b> <b>Tłuszcz [g] 56,50</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 382,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,40</b> <b>Białko ogółem [g] 104,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,80</b> <b>Sól [g] 11,30</b>
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Ogórek zielony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt herbatniki bebe 1op 1 szt	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz warzywny z soczewicą i łopatką 120 g surówka marchewka z ananasem 100 g	Salatka grecka 200 g	Ser żółty 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,30</b> <b>Tłuszcz [g] 57,50</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 407,00</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,60</b> <b>Białko ogółem [g] 107,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,40</b> <b>Sól [g] 12,00</b>
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 40 g Ogórek zielony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt naturalny . 1 szt herbatniki bebe 1op 1 szt	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz warzywny z soczewicą i łopatką 120 g surówka marchewka z ananasem 100 g	Salatka grecka 200 g	Ser żółty 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopatka zbójnicka - wędlina 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,30</b> <b>Tłuszcz [g] 57,50</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 407,00</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,60</b> <b>Białko ogółem [g] 107,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,40</b> <b>Sól [g] 12,00</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-01 do dnia 2021-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-02 wtorek	Dieta Mamy I	Płatki owsiane 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	Koktajl truskawkowy 200 ml Owoce suszone mix 30 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g surówka błgarska z papryką- 100 g Marchew gotowana 100 g	Kisiel z jabłkiem i cynamonem 200 g	Pasta drobiowa . 60 g Szynka dębowa 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,90</b> <b>Tłuszcz [g] 55,10</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 319,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,10</b> <b>Białko ogółem [g] 95,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,00</b> <b>Sól [g] 9,60</b>
	Dieta Mamy II	Płatki owsiane 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	Koktajl truskawkowy 200 ml Owoce suszone mix 30 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g surówka błgarska z papryką- 100 g Marchew gotowana 100 g	Kisiel z jabłkiem i cynamonem 200 g	Pasta drobiowa . 60 g Szynka dębowa 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,10</b> <b>Tłuszcz [g] 56,20</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 345,40</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,00</b> <b>Białko ogółem [g] 99,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,60</b> <b>Sól [g] 10,30</b>
	Dieta mamy III	Płatki owsiane 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	Koktajl truskawkowy 200 ml Owoce suszone mix 30 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g surówka błgarska z papryką- 100 g Marchew gotowana 100 g	Kisiel z jabłkiem i cynamonem 200 g	Pasta drobiowa . 60 g Szynka dębowa 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,30</b> <b>Tłuszcz [g] 57,20</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 371,00</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71,00</b> <b>Białko ogółem [g] 102,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,20</b> <b>Sól [g] 11,00</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-01 do dnia 2021-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-02 wtorek	Dieta Mamy L		Płatki owsiane 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	Koktajl truskawkowy 200 ml Owoce suszone mix 30 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml kotlet schabowy-S 80 g surówka białgarska z papryką- 100 g Marchew gotowana 100 g	Kisiel z jabłkiem i cynamonem 200 g	Pasta drobiowa . 60 g Szynka dębowa 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 511,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,20 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 371,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,60 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 13,20 <b>Sól [g]</b> 11,00
		Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogonówka wiejska 40 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt z orzechami i miodem 200 g	Zupa solferino 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g Brokuły gotowane 100 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g	Galaretka z owocami 200 g ziarna słonecznika 30 g	Twarożek 60 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt połędwica sopočka 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 545,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 343,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,70 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 20,40 <b>Sól [g]</b> 9,00
2021-03-03 środa	Dieta Mamy II		Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogonówka wiejska 40 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt z orzechami i miodem 200 g	Zupa solferino 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g Brokuły gotowane 100 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g	Galaretka z owocami 200 g ziarna słonecznika 30 g	Twarożek 60 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt połędwica sopočka 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 681,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 369,20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 21,00 <b>Sól [g]</b> 9,60
		Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogonówka wiejska 40 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt z orzechami i miodem 200 g	Zupa solferino 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g Brokuły gotowane 100 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g	Galaretka z owocami 200 g ziarna słonecznika 30 g	Twarożek 60 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt połędwica sopočka 40 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 545,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 343,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,70 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 20,40 <b>Sól [g]</b> 9,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-01 do dnia 2021-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-03 środa	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogonówka wiejska 40 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt z orzechami i miodem 200 g	Zupa solferino 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g Brokuły gotowane 100 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g	Galaretka z owocami 200 g ziarna słonecznika 30 g	Twarożek 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt połudwica sopocka 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 817,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 394,90 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 136,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,00 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 21,60 <b>Sól [g]</b> 10,40
	Dieta Mamy L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogonówka wiejska 40 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt z orzechami i miodem 200 g	Zupa solferino 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g Brokuły gotowane 100 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g	Galaretka z owocami 200 g ziarna słonecznika 30 g	Twarożek 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt połudwica sopocka 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 817,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 394,90 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 136,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,00 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 21,60 <b>Sól [g]</b> 10,40
2021-03-04 czwartek	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek konserwowy . 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt baleron wp 40 g	Salatka owocowa 200 g ziarna słonecznika 30 g	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml Ziemniaki . 250 g Kompot b.c. 500 ml Pieczeń wołowa 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Surówka z kapusty czerwonej . 100 g Marchewka z groszkiem . 100 g	kasza jaglana na gęsto 200 g mus malinowy 50 g	Ser topiony . 25 g Schab Grzegorza 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]</b> 2 423,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,80 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 324,20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,50 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 14,80 <b>Sól [g]</b> 11,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-01 do dnia 2021-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-04 czwartek	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek konserwowy . 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt baleron wp 40 g	Salatka owocowa 200 g ziarna słonecznika 30 g	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml Ziemniaki . 250 g Kompot b.c. 500 ml Pieczeń wołowa 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Surówka z kapusty czerwonej . 100 g Marchewka z groszkiem . 100 g	kasza jaglana na gęsto 200 g mus malinowy 50 g	Ser topiony . 25 g Schab Grzegorza 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] 2 559,40</b> <b>Tłuszcz [g] 66,90</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 349,90</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,90</b> <b>Białko ogółem [g] 116,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,40</b> <b>Sól [g] 12,50</b>
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek konserwowy . 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt baleron wp 40 g	Salatka owocowa 200 g ziarna słonecznika 30 g	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml Ziemniaki . 250 g Kompot b.c. 500 ml Pieczeń wołowa 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Surówka z kapusty czerwonej . 100 g Marchewka z groszkiem . 100 g	kasza jaglana na gęsto 200 g mus malinowy 50 g	Ser topiony . 25 g Schab Grzegorza 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] [kcal] 2 695,60</b> <b>Tłuszcz [g] 67,90</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 375,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,90</b> <b>Białko ogółem [g] 120,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,00</b> <b>Sól [g] 13,20</b>
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek konserwowy . 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt baleron wp 40 g	Salatka owocowa 200 g ziarna słonecznika 30 g	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml Ziemniaki . 250 g Kompot b.c. 500 ml Pieczeń wołowa 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Surówka z kapusty czerwonej . 100 g Marchewka z groszkiem . 100 g	kasza jaglana na gęsto 200 g mus malinowy 50 g	Ser topiony . 25 g Schab Grzegorza 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] [kcal] 2 695,60</b> <b>Tłuszcz [g] 67,90</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 375,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,90</b> <b>Białko ogółem [g] 120,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,00</b> <b>Sól [g] 13,20</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-01 do dnia 2021-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-05 piątek	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne 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	koktajl bananowy 200 ml pestka dyni 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml Filet z minataja parowany K 80 g Ziemniaki . 220 g Szpinak 100 g Sos grecki- 80 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z pomidorów - dieta . 100 g	Salatka grecka 200 g	Paprykarz 50 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt ser tostowy 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 643,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,20 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 385,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,00 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 12,80 <b>Sól [g]</b> 10,00
	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne 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	koktajl bananowy 200 ml pestka dyni 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml Filet z minataja parowany K 80 g Ziemniaki . 220 g Szpinak 100 g Sos grecki- 80 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z pomidorów - dieta . 100 g	Salatka grecka 200 g	Paprykarz 50 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt ser tostowy 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 779,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,20 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 411,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,10 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 13,40 <b>Sól [g]</b> 10,70
	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne 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	koktajl bananowy 200 ml pestka dyni 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml Filet z minataja parowany K 80 g Ziemniaki . 220 g Szpinak 100 g Sos grecki- 80 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z pomidorów - dieta . 100 g	Salatka grecka 200 g	Paprykarz 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt ser tostowy 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 915,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,30 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 436,60 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,30 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 14,00 <b>Sól [g]</b> 11,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-01 do dnia 2021-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-06 sobota	2021-03-05 piątek	Dieta Mamy L	Płatki jęczmienne 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	koktajl bananowy 200 ml pestka dyni 30 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml Filet z minataja parowany K 80 g Ziemniaki . 220 g Szpinak 100 g Sos grecki- 80 g Kompot b.c. 500 ml Salatka z pomidorów - dieta . 100 g	Salatka grecka 200 g	Paprykarz 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt ser tostowy 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 915,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,30 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 436,60 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,30 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 14,00 <b>Sól [g]</b> 11,40
		Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka gotowana 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab gotowany 80 g Kalafior gotowany . 100 g Salatka z selera 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml	Naleśniki z dżemem 1 szt	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 238,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 37,00 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 353,10 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,50 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 8,60 <b>Sól [g]</b> 11,40
		Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka gotowana 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab gotowany 80 g Kalafior gotowany . 100 g Salatka z selera 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml	Naleśniki z dżemem 1 szt	Ser biały plaster 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 374,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 38,00 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 378,80 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,70 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 9,20 <b>Sól [g]</b> 12,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-01 do dnia 2021-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-06 sobota	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szyńka gotowana 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab gotowany 80 g Kalafior gotowany . 100 g Sałatka z selera 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml	Naleśniki z dżemem 1 szt	Ser biały plaster 40 g 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 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 510,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,10 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 404,40 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 9,80 <b>Sól [g]</b> 12,80
	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szyńka gotowana 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab gotowany 80 g Kalafior gotowany . 100 g Sałatka z selera 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml	Naleśniki z dżemem 1 szt	Ser biały plaster 40 g 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 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 510,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,10 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 404,40 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 9,80 <b>Sól [g]</b> 12,80
2021-03-07 niedziela	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jogurt z musli 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udka pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Marchew gotowana 100 g surówka porowa - 100 g Kompot b.c. 500 ml	Budyń +sok 200 g	Szyńka 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> 2 678,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 353,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 138,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 13,50 <b>Sól [g]</b> 16,60



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-01 do dnia 2021-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-07 niedziela	Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jogurt z musli 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Marchew gotowana 100 g surówka porowa - 100 g Kompot b.c. 500 ml	Budyń +sok 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> 2 815,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 379,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 142,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,10 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 14,10 <b>Sól [g]</b> 17,30
	Dieta mamy III	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jogurt z musli 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Marchew gotowana 100 g surówka porowa - 100 g Kompot b.c. 500 ml	Budyń +sok 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> 2 951,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,80 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 404,70 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 145,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,30 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 14,70 <b>Sól [g]</b> 17,90
	Dieta Mamy L	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Jogurt z musli 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Marchew gotowana 100 g surówka porowa - 100 g Kompot b.c. 500 ml	Budyń +sok 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> 3 088,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,60 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 404,80 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 157,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,20 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 15,00 <b>Sól [g]</b> 18,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-01 do dnia 2021-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-08 poniedziałek	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Jajo 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por brukselka 100 g surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g	Pudiding ryżowy z rodzynkami i cynamonem 200 ml	Ser topiony . 25 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,00</b> <b>Tłuszcz [g] 66,20</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 322,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,80</b> <b>Białko ogółem [g] 127,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,00</b> <b>Sól [g] 12,50</b>
	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Jajo 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Pomidor 50 g	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml brukselka 100 g Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g	Pudiding ryżowy z rodzynkami i cynamonem 200 ml	Ser topiony . 25 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,70</b> <b>Tłuszcz [g] 67,40</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 349,90</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71,10</b> <b>Białko ogółem [g] 131,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,60</b> <b>Sól [g] 13,10</b>
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Jajo 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml brukselka 100 g Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g	Pudiding ryżowy z rodzynkami i cynamonem 200 ml	Ser topiony . 25 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopatka zbójnicka - wędlina 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,40</b> <b>Tłuszcz [g] 68,30</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 374,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,70</b> <b>Białko ogółem [g] 134,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,20</b> <b>Sól [g] 13,80</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-01 do dnia 2021-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-08 poniedziałek	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Jajo 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml brukselka 100 g Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por surówka z kapusty pekeńskiej- 100 g	Puding ryżowy z rodzynkami i cynamonem 200 ml	Ser topiony . 25 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopatka zbójnicka - wędlina 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,40</b> <b>Tłuszcz [g] 68,30</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 374,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,70</b> <b>Białko ogółem [g] 134,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,20</b> <b>Sól [g] 13,80</b>
	Dieta Mamy I	Zacierka 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 Ogonówka wiejska 40 g	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami . 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	ser tostowy 1 szt połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,60</b> <b>Tłuszcz [g] 77,10</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 401,90</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,70</b> <b>Białko ogółem [g] 84,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 25,00</b> <b>Sól [g] 12,70</b>
	Dieta Mamy II	Zacierka 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 Ogonówka wiejska 40 g	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami . 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	ser tostowy 1 szt połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,80</b> <b>Tłuszcz [g] 78,10</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 427,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,60</b> <b>Białko ogółem [g] 88,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 25,60</b> <b>Sól [g] 13,40</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-01 do dnia 2021-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-09 wtorek	Dieta mamy III	Zacierka 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 Ogonówka wiejska 40 g	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami . 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	ser tostowy 1 szt połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 001,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,10 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 453,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,00 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 26,20 <b>Sól [g]</b> 14,10
	Dieta Mamy L	Zacierka 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 Ogonówka wiejska 40 g	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g	Zupa selerowa z ziemniakami . 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	ser tostowy 1 szt połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 001,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,10 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 453,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,00 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 26,20 <b>Sól [g]</b> 14,10
2021-03-10 środa	Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 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	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wieprzowy . 120 g Szpinak 100 g surówka błgarska z papryką- 100 g	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	baleron wp 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 806,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,50 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 400,10 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,40 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 13,90 <b>Sól [g]</b> 9,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-03-01 do dnia 2021-03-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-03-10 środa	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 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	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wieprzowy . 120 g Szpinak 100 g surówka białgarska z papryką- 100 g	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	baleron wp 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 942,60</b> <b>Tłuszcz [g] 65,50</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 425,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83,20</b> <b>Białko ogółem [g] 136,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,50</b> <b>Sól [g] 10,60</b>
	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 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	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wieprzowy . 120 g Szpinak 100 g surówka białgarska z papryką- 100 g	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	baleron wp 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 078,80</b> <b>Tłuszcz [g] 66,60</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 451,50</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,10</b> <b>Białko ogółem [g] 140,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,10</b> <b>Sól [g] 11,20</b>
	Dieta Mamy L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka pieczona 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	Zupa grochowa z ziemniakami . 400 ml ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wieprzowy . 120 g Szpinak 100 g surówka białgarska z papryką- 100 g	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	baleron wp 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 078,80</b> <b>Tłuszcz [g] 66,60</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 451,50</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,10</b> <b>Białko ogółem [g] 140,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,10</b> <b>Sól [g] 11,20</b>