

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-01 czwartek	Dieta Mamy I	Ryż 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 Szynak farmerska 40 g	Koktajl bananowy z czarną porzeczką 200 ml Baton musli 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g Kapusta czerwona gotowana 100 g surówka błgarska z papryką- 100 g	Kisiel z jabłkiem i cynamonem 200 g	Ser biały kanapkowy 60 g Ogonówka wiejska 40 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] [kcal] 2 005,60 Tłuszcz [g] 40,50 Węglowodny przyswajalne [g] 309,80 suma cukrów prostych [g] 87,60 Białko ogółem [g] 83,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,90 Sól [g] 9,10
	Dieta Mamy II	Ryż 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 Szynak farmerska 40 g	Koktajl bananowy z czarną porzeczką 200 ml Baton musli 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g Kapusta czerwona gotowana 100 g surówka błgarska z papryką- 100 g	Kisiel z jabłkiem i cynamonem 200 g	Ser biały kanapkowy 60 g Ogonówka wiejska 40 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] [kcal] 2 141,80 Tłuszcz [g] 41,50 Węglowodny przyswajalne [g] 335,50 suma cukrów prostych [g] 88,60 Białko ogółem [g] 86,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,50 Sól [g] 9,70
	Dieta mamy III	Ryż 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 Szynak farmerska 40 g	Koktajl bananowy z czarną porzeczką 200 ml Baton musli 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g Kapusta czerwona gotowana 100 g surówka błgarska z papryką- 100 g	Kisiel z jabłkiem i cynamonem 200 g	Ser biały kanapkowy 60 g Ogonówka wiejska 40 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] 2 278,00 Tłuszcz [g] 42,50 Węglowodny przyswajalne [g] 361,20 suma cukrów prostych [g] 89,60 Białko ogółem [g] 90,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,10 Sól [g] 10,50
	Dieta Mamy L	Ryż 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 Szynak farmerska 40 g	Koktajl bananowy z czarną porzeczką 200 ml Baton musli 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g Kapusta czerwona gotowana 100 g surówka błgarska z papryką- 100 g	Kisiel z jabłkiem i cynamonem 200 g	Ser biały kanapkowy 60 g Ogonówka wiejska 50 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] 2 278,00 Tłuszcz [g] 42,50 Węglowodny przyswajalne [g] 361,20 suma cukrów prostych [g] 89,60 Białko ogółem [g] 90,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,10 Sól [g] 10,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-02 piątek	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por Wafle ryżowe 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Salatka z selera 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml Kompot b.c. 500 ml Surówka z ogórka kiszzonego 120 g	Tiramisu domowe 180 g	Ser topiony . 25 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] [kcal] 2 171,00 Tłuszcz [g] 55,20 Węglowodny przyswajalne [g] 288,90 suma cukrów prostych [g] 79,80 Białko ogółem [g] 111,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,40 Sól [g] 13,90
	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por Wafle ryżowe 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Salatka z selera 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml Kompot b.c. 500 ml Surówka z ogórka kiszzonego 120 g	Tiramisu domowe 180 g	Ser topiony . 25 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] [kcal] 2 307,20 Tłuszcz [g] 56,20 Węglowodny przyswajalne [g] 314,70 suma cukrów prostych [g] 80,70 Białko ogółem [g] 115,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 14,60
	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por Wafle ryżowe 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Salatka z selera 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml Kompot b.c. 500 ml Surówka z ogórka kiszzonego 120 g	Tiramisu domowe 180 g	Ser topiony . 25 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] [kcal] 2 443,40 Tłuszcz [g] 57,20 Węglowodny przyswajalne [g] 340,30 suma cukrów prostych [g] 81,60 Białko ogółem [g] 118,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 15,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-10 KUCHNIA SZPITALNA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-02 piątek	Dieta Mamy L		Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	sok warzywny 100% 200ml. 1 szt. 1 Por Wafle ryżowe 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Salatka z selera 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml Kompot b.c. 500 ml Surówka z ogórka kiszzonego 120 g	Tiramisu domowe 180 g	Ser topiony . 25 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] [kcal] 2 479,40 Tłuszcz [g] 59,60 Węglowodny przyswajalne [g] 341,90 suma cukrów prostych [g] 81,70 Białko ogółem [g] 120,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,30 Sól [g] 15,60
		2021-04-03 sobota	Dieta Mamy I		Koktajl bananowy z kiwi 200 ml orzechy włoskie 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem- dieta . 400 ml Pulpet rybny . 80 g Kasza gryczana 200 g Szpinak 100 g surówka marchewka z ananase 100 g Kompot b.c. 500 ml Sos pomidorowy- dieta . 80 ml	Salatka grecka 200 g	pasta śledziowa z ogórkiem 60 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g rukola 10 g
	Dieta Mamy II				Koktajl bananowy z kiwi 200 ml orzechy włoskie 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem- dieta . 400 ml Pulpet rybny . 80 g Kasza gryczana 200 g Szpinak 100 g surówka marchewka z ananase 100 g Kompot b.c. 500 ml Sos pomidorowy- dieta . 80 ml	Salatka grecka 200 g	pasta śledziowa z ogórkiem 60 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g rukola 10 g

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-03 sobota	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g ser tostowy 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml orzechy włoskie 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem- dieta . 400 ml Pulpet rybny . 80 g Kasza gryczana 200 g Szpinak 100 g surówka marchewka z ananasem 100 g Kompot b.c. 500 ml Sos pomidorowy- dieta . 80 ml	Salatka grecka 200 g	pasta śledziowa z ogórkiem 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,60 Tłuszcz [g] 34,90 Węglowodny przyswajalne [g] 377,40 suma cukrów prostych [g] 69,50 Białko ogółem [g] 108,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 11,50
	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g ser tostowy 1 szt Ogórek konserwowy . 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml orzechy włoskie 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem- dieta . 400 ml Pulpet rybny . 80 g Kasza gryczana 200 g Szpinak 100 g surówka marchewka z ananasem 100 g Kompot b.c. 500 ml Sos pomidorowy- dieta . 80 ml	Salatka grecka 200 g	pasta śledziowa z ogórkiem 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,60 Tłuszcz [g] 34,90 Węglowodny przyswajalne [g] 377,40 suma cukrów prostych [g] 69,50 Białko ogółem [g] 108,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 11,50
2021-04-04 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 Jajo 1 szt Ćwikła z chrzanem 25 g połudwica sopocka 40 g	Pomarańcza 1 szt 150 g Kołacz z jabłkami 100 g	Rosół z makaronem . 400 ml Rolada wołowa z sosem pieczeniowym 120g 1 Por Kopytka - 200 g surówka porowa - 100 g Kapusta czerwona gotowana 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka śledziowa z buarkami 100 g	Kielbaska śląska 1 szt Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Salatka jarzynowa . 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,90 Tłuszcz [g] 72,80 Węglowodny przyswajalne [g] 319,40 suma cukrów prostych [g] 62,50 Białko ogółem [g] 108,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,80 Sól [g] 12,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-04 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 Jajo 1 szt Cwikła z chrzanem 25 g połudwica sopocka 40 g	Pomarańcza 1 szt 150 g Kolacz z jabłkami 100 g	Rosół z makaronem . 400 ml Rolada wołowa z sosem pieczeniowym 120g 1 Por Kopytka - 200 g surówka porowa - 100 g Kapusta czerwona gotowana 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka śledziowa z buarkami 100 g	Kielbaska śląska 1 szt Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Salatka jarzynowa . 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,10 Tłuszcz [g] 73,90 Węglowodny przyswajalne [g] 345,00 suma cukrów prostych [g] 63,50 Białko ogółem [g] 112,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,40 Sól [g] 12,90
	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 Jajo 1 szt Cwikła z chrzanem 25 g połudwica sopocka 40 g	Pomarańcza 1 szt 150 g Kolacz z jabłkami 100 g	Rosół z makaronem . 400 ml Rolada wołowa z sosem pieczeniowym 120g 1 Por Kopytka - 200 g surówka porowa - 100 g Kapusta czerwona gotowana 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka śledziowa z buarkami 100 g	Kielbaska śląska 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Salatka jarzynowa . 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,30 Tłuszcz [g] 74,90 Węglowodny przyswajalne [g] 370,80 suma cukrów prostych [g] 64,30 Białko ogółem [g] 115,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 19,00 Sól [g] 13,70
	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 Jajo 1 szt Cwikła z chrzanem 25 g połudwica sopocka 40 g	Pomarańcza 1 szt 150 g Kolacz z jabłkami 100 g	Rosół z makaronem . 400 ml Rolada wołowa z sosem pieczeniowym 120g 1 Por Kopytka - 200 g surówka porowa - 100 g Kapusta czerwona gotowana 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka śledziowa z buarkami 100 g	Kielbaska śląska 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Salatka jarzynowa . 50 g Salatka jarzynowa . 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 795,60 Tłuszcz [g] 80,90 Węglowodny przyswajalne [g] 375,60 suma cukrów prostych [g] 65,40 Białko ogółem [g] 118,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 20,50 Sól [g] 14,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-05 poniedziałek	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska biała delikatesowa 1 szt. 1 Por Jajo 1 szt	Babka piaskowa 100 g Jabłko 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab faszerowany morelą suszoną 80 g Buraczki 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby" i suszonymi pomidorami 120 g	Ser żółty 40 g szynka pieczona 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,60 Tłuszcz [g] 73,80 Węglowodny przyswajalne [g] 382,00 suma cukrów prostych [g] 113,60 Białko ogółem [g] 116,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,00 Sól [g] 13,20
	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska biała delikatesowa 1 szt. 1 Por Jajo 1 szt	Babka piaskowa 100 g Jabłko 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab faszerowany morelą suszoną 80 g Buraczki 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby" i suszonymi pomidorami 120 g	Ser żółty 40 g szynka pieczona 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 879,80 Tłuszcz [g] 74,80 Węglowodny przyswajalne [g] 407,70 suma cukrów prostych [g] 114,60 Białko ogółem [g] 119,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,60 Sól [g] 14,00
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska biała delikatesowa 1 szt. 1 Por Jajo 1 szt	Babka piaskowa 100 g Jabłko 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab faszerowany morelą suszoną 80 g Buraczki 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby" i suszonymi pomidorami 120 g	Ser żółty 40 g szynka pieczona 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 016,00 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodny przyswajalne [g] 433,40 suma cukrów prostych [g] 115,60 Białko ogółem [g] 123,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,20 Sól [g] 14,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-05 poniedziałek	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Papryka konserwowa 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska biała delikatesowa 1 szt. 1 Por Jajo 1 szt	Babka piaskowa 100 g Jabłko 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab faszerowany morelą suszoną 80 g Buraczki 100 g Surówka z selera i jabłka 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby" i suszonymi pomidorami 120 g	Ser żółty 40 g szynka pieczona 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 016,00 Tłuszcz [g] 75,80 Węglowodny przyswajalne [g] 433,40 suma cukrów prostych [g] 115,60 Białko ogółem [g] 123,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,20 Sól [g] 14,60
	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka gotowana 40 g Papryka czerwona św. 50 g Herbata b/c 250 ml Masło 10g 1 szt	Grysik z miodem i płatkami migdałowymi 200 ml	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Kalafior gotowany . 100 g Surówka z marchewki i jabłka . 100 g	Galaretka z owocami 200 g ziarna słonecznika 30 g	Paprykarz 50 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopátka zbójnicka - wędlina 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,60 Tłuszcz [g] 59,70 Węglowodny przyswajalne [g] 329,60 suma cukrów prostych [g] 55,30 Białko ogółem [g] 101,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,30 Sól [g] 11,80
2021-04-06 wtorek	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka gotowana 40 g Papryka czerwona św. 50 g Herbata b/c 250 ml Masło 10g 1 szt Papryka czerwona św. 50 g	Grysik z miodem i płatkami migdałowymi 200 ml	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Kalafior gotowany . 100 g Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Surówka z marchewki i jabłka . 100 g	Galaretka z owocami 200 g ziarna słonecznika 30 g	Paprykarz 50 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopátka zbójnicka - wędlina 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,00 Tłuszcz [g] 61,10 Węglowodny przyswajalne [g] 358,00 suma cukrów prostych [g] 58,90 Białko ogółem [g] 105,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,00 Sól [g] 12,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-06 wtorek	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka gotowana 40 g Papryka czerwona św. 50 g Herbata b/c 250 ml Masło 10g 1 szt	Grysik z miodem i płatkami migdałowymi 200 ml	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Kalafor gotowany . 100 g Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Surówka z marchewki i jabłka . 100 g	Galaretka z owocami 200 g ziarna słonecznika 30 g	Paprykarz 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopátka zbójnicka - wędlina 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,00 Tłuszcz [g] 61,80 Węglowodny przyswajalne [g] 381,00 suma cukrów prostych [g] 57,20 Białko ogółem [g] 108,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,50 Sól [g] 13,20
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka gotowana 40 g Papryka czerwona św. 50 g Herbata b/c 250 ml Masło 10g 1 szt	Grysik z miodem i płatkami migdałowymi 200 ml	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Kalafor gotowany . 100 g Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Surówka z marchewki i jabłka . 100 g	Galaretka z owocami 200 g ziarna słonecznika 30 g	Paprykarz 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Łopátka zbójnicka - wędlina 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,00 Tłuszcz [g] 61,80 Węglowodny przyswajalne [g] 381,00 suma cukrów prostych [g] 57,20 Białko ogółem [g] 108,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,50 Sól [g] 13,20
2021-04-07 środa	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g bałeron wp 40 g Ogórek konserwowy . 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Banan 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami* 400 ml Kotlet schabowy . 80 g ryż brązowy na sypko 200 g brukselka 100 g surówka bułgarska z papryką- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salátka makaronowa z świeżym ogórkeim, papryką i pestkami dyni 200 Por	Pasta drobiowa . 60 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 185,00 Tłuszcz [g] 105,50 Węglowodny przyswajalne [g] 405,20 suma cukrów prostych [g] 92,60 Białko ogółem [g] 130,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 27,20 Sól [g] 14,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-07 środa	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g baleron wp 40 g Ogórek konserwowy . 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Banan 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami* 400 ml Kotlet schabowy . 80 g ryż brązowy na sypko 200 g brukselka 100 g surówka bługarska z papryką- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Pasta drobiowa . 60 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 321,20 Tłuszcz [g] 106,50 Węglowodny przyswajalne [g] 430,90 suma cukrów prostych [g] 93,50 Białko ogółem [g] 134,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 27,80 Sól [g] 14,70
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g baleron wp 40 g Ogórek konserwowy . 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Banan 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami* 400 ml Kotlet schabowy . 80 g ryż brązowy na sypko 200 g brukselka 100 g surówka bługarska z papryką- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Pasta drobiowa . 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 457,40 Tłuszcz [g] 107,50 Węglowodny przyswajalne [g] 456,50 suma cukrów prostych [g] 94,50 Białko ogółem [g] 137,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 28,40 Sól [g] 15,50
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g baleron wp 40 g Ogórek konserwowy . 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Banan 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami* 400 ml Kotlet schabowy . 80 g ryż brązowy na sypko 200 g brukselka 100 g surówka bługarska z papryką- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Pasta drobiowa . 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser biały plaster 50 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 470,60 Tłuszcz [g] 108,00 Węglowodny przyswajalne [g] 456,90 suma cukrów prostych [g] 94,80 Białko ogółem [g] 139,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 28,40 Sól [g] 15,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-08 czwartek	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por Fasolka szparagowa z bulgą tartą 100 g Surówka z kapusty białej . 120 g	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Ser żółty 40 g Szynak farmerska 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,60 Tłuszcz [g] 53,70 Węglowodny przyswajalne [g] 400,20 suma cukrów prostych [g] 89,30 Białko ogółem [g] 114,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,60 Sól [g] 10,30
	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por Fasolka szparagowa z bulgą tartą 100 g Surówka z kapusty białej . 120 g	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Ser żółty 40 g Szynak farmerska 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 760,80 Tłuszcz [g] 54,70 Węglowodny przyswajalne [g] 425,90 suma cukrów prostych [g] 90,30 Białko ogółem [g] 118,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,20 Sól [g] 10,90
	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por Fasolka szparagowa z bulgą tartą 100 g Surówka z kapusty białej . 120 g	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Ser żółty 40 g Szynak farmerska 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 897,00 Tłuszcz [g] 55,70 Węglowodny przyswajalne [g] 451,50 suma cukrów prostych [g] 91,30 Białko ogółem [g] 121,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,80 Sól [g] 11,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-08 czwartek	Dieta Mamy L	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g Surówka z kapusty białej . 120 g	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Ser żółty 40 g Szynak farmerska 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 897,00 Tłuszcz [g] 55,70 Węglowodny przyswajalne [g] 451,50 suma cukrów prostych [g] 91,30 Białko ogółem [g] 121,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,80 Sól [g] 11,60
	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Twarożek z rzodkiewką . 100 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Wafle ryżowe 20 g Wafle ryżowe 20 g Sok pomidorowy 1 szt. 1 Por	Zupa grysikowa . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g sos marchwiowy 80 ml Kompot b.c. 500 ml Brokuły gotowane 100 g	Tiramisu domowe 180 g	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 Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 688,50 Tłuszcz [g] 64,50 Węglowodny przyswajalne [g] 370,70 suma cukrów prostych [g] 97,10 Białko ogółem [g] 136,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 16,80 Sól [g] 10,40
	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Twarożek z rzodkiewką . 100 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Wafle ryżowe 20 g Wafle ryżowe 20 g Sok pomidorowy 1 szt. 1 Por	Zupa grysikowa . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g sos marchwiowy 80 ml Kompot b.c. 500 ml Brokuły gotowane 100 g	Tiramisu domowe 180 g	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 Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 824,70 Tłuszcz [g] 65,50 Węglowodny przyswajalne [g] 396,40 suma cukrów prostych [g] 98,10 Białko ogółem [g] 139,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 17,40 Sól [g] 11,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-09 piątek	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Twarożek z rzodkiewką . 100 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Wafle ryżowe 20 g Wafle ryżowe 20 g Sok pomidorowy 1 szt. 1 Por	Zupa grysikowa . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g sos marchwiowy 80 ml Kompot b.c. 500 ml Brokuły gotowane 100 g	Tiramisu domowe 180 g	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 Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 960,90 Tłuszcz [g] 66,50 Węglowodny przyswajalne [g] 422,10 suma cukrów prostych [g] 99,10 Białko ogółem [g] 143,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,00 Sól [g] 11,80
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Twarożek z rzodkiewką . 100 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Wafle ryżowe 20 g Wafle ryżowe 20 g Sok pomidorowy 1 szt. 1 Por	Zupa grysikowa . 400 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g sos marchwiowy 80 ml Kompot b.c. 500 ml Brokuły gotowane 100 g	Tiramisu domowe 180 g	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 Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 996,90 Tłuszcz [g] 68,90 Węglowodny przyswajalne [g] 423,70 suma cukrów prostych [g] 99,20 Białko ogółem [g] 145,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,70 Sól [g] 12,10
2021-04-10 sobota	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szyńka pieczona 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml Kasza gryczana 200 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g Kalafior gotowany . 100 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g Sos szpinakowy 80 ml	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt	Ser żółty 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt połudwica sopočka 40 g Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,70 Tłuszcz [g] 43,30 Węglowodny przyswajalne [g] 306,80 suma cukrów prostych [g] 60,70 Białko ogółem [g] 111,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 16,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-01 do dnia 2021-04-10 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-10 sobota	Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szyńka pieczona 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml Kasza gryczana 200 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g Kalafior gotowany . 100 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g Sos szpinakowy 80 ml	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt	Ser żółty 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt południca sopočka 40 g Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,90 Tłuszcz [g] 44,40 Węglowodny przyswajalne [g] 332,50 suma cukrów prostych [g] 61,60 Białko ogółem [g] 114,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,90 Sól [g] 16,80
	Dieta mamy III	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szyńka pieczona 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml Kasza gryczana 200 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g Kalafior gotowany . 100 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g Sos szpinakowy 80 ml	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt	Ser żółty 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt południca sopočka 40 g Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,10 Tłuszcz [g] 45,40 Węglowodny przyswajalne [g] 358,20 suma cukrów prostych [g] 62,60 Białko ogółem [g] 118,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 17,50
	Dieta Mamy L	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szyńka pieczona 40 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml Kasza gryczana 200 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g Kalafior gotowany . 100 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g Sos szpinakowy 80 ml	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt	Ser żółty 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt południca sopočka 40 g Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,10 Tłuszcz [g] 45,40 Węglowodny przyswajalne [g] 358,20 suma cukrów prostych [g] 62,60 Białko ogółem [g] 118,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,50 Sól [g] 17,50