

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-11 do dnia 2021-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-11 niedziela	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb żytni 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 herbatniki bebe 1op 1 szt	Rosół z makaronem . 400 ml Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z selera i jabłka 100 g brukselka 100 g Kompot b.c. 500 ml Sos pietruszkowy - dieta 80 ml	Kasza jaglana z żurawiną 200 g	Szynak farmerska 40 g Chleb żytni 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> [kcal] 2 634,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,50 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 422,50 suma cukrów prostych [g] 85,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,80 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 16,40
	Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb żytni 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 herbatniki bebe 1op 1 szt	Rosół z makaronem . 400 ml Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z selera i jabłka 100 g brukselka 100 g Kompot b.c. 500 ml Sos pietruszkowy - dieta 80 ml	Kasza jaglana z żurawiną 200 g	Szynak farmerska 40 g Chleb żytni 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> [kcal] 2 772,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,20 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 451,90 suma cukrów prostych [g] 85,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,00 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 17,40
	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb żytni 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 herbatniki bebe 1op 1 szt	Rosół z makaronem . 400 ml Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z selera i jabłka 100 g brukselka 100 g Kompot b.c. 500 ml Sos pietruszkowy - dieta 80 ml	Kasza jaglana z żurawiną 200 g	Szynak farmerska 40 g Chleb żytni 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> [kcal] 2 909,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,80 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 481,30 suma cukrów prostych [g] 85,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,00 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 8,00 <b>Sól [g]</b> 18,20
	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb żytni 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 herbatniki bebe 1op 1 szt	Rosół z makaronem . 400 ml Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z selera i jabłka 100 g brukselka 100 g Kompot b.c. 500 ml Sos pietruszkowy - dieta 80 ml	Kasza jaglana z żurawiną 200 g	Szynak farmerska 40 g Chleb żytni 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> [kcal] 3 047,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 481,40 suma cukrów prostych [g] 85,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 8,30 <b>Sól [g]</b> 19,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-11 do dnia 2021-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-12 poniedziałek	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb żytni 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g filet zapiekany 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 Baton musli 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej . 400 ml Kasza bulgur 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wołowy węgierski 120 g surówka porowa - 100 g Buraczki 120 g	Salatka grecka 200 g	Jajo 1 szt Chleb żytni 30 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> 2 380,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,60 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 295,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,20 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,60 <b>Sól [g]</b> 12,10
	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb żytni 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g filet zapiekany 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 Baton musli 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej . 400 ml Kasza bulgur 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wołowy węgierski 120 g surówka porowa - 100 g Buraczki 120 g	Salatka grecka 200 g	Jajo 1 szt Chleb żytni 60 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> 2 527,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,30 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 326,20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,40 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,60 <b>Sól [g]</b> 13,00
	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g filet zapiekany 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 Baton musli 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszonej . 400 ml Kasza bulgur 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wołowy węgierski 120 g surówka porowa - 100 g Buraczki 120 g	Salatka grecka 200 g	Jajo 1 szt Chleb żytni 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> 2 655,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,80 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 354,10 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,60 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,60 <b>Sól [g]</b> 13,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-11 do dnia 2021-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-04-12 poniedziałek	Dieta Mamy L	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g filet zapiekany 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 Baton musli 1 szt	Kapuśniak z kapusty kiszzonej . 400 ml Kasza bulgur 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wołowy węgierski 120 g surówka porowa - 100 g Buraczki 120 g	Salatka grecka 200 g	Jajo 1 szt Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt połędwica sopocka 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 667,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,40 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 354,20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,70 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 16,60 <b>Sól [g]</b> 14,10	
	2021-04-13 wtorek	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g	Koktajl bananowo-truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por Kalafior gotowany . 100 g Salatka z pomidorów - dieta . 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Paprykarz 50 g Szynka pieczona 40 g Chleb żytni 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Rzodkiewka 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 622,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 351,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,80 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 22,40 <b>Sól [g]</b> 15,30
		Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g	Koktajl bananowo-truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por Kalafior gotowany . 100 g Salatka z pomidorów - dieta . 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Paprykarz 50 g Szynka pieczona 40 g Chleb żytni 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Rzodkiewka 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 759,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,60 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 378,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 22,70 <b>Sól [g]</b> 16,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-11 do dnia 2021-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-13 wtorek	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g	Koktajl bananowo-truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por Kalafior gotowany . 100 g Salatka z pomidorów - dieta . 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Paprykarz 50 g Szynka pieczona 40 g Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Rzodkiewka 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 895,80</b> <b>Tłuszcz [g] 82,40</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 406,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,80</b> <b>Białko ogółem [g] 110,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 23,00</b> <b>Sól [g] 16,90</b>
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g	Koktajl bananowo-truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por Kalafior gotowany . 100 g Salatka z pomidorów - dieta . 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Paprykarz 50 g Szynka pieczona 40 g Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Rzodkiewka 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 895,80</b> <b>Tłuszcz [g] 82,40</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 406,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,80</b> <b>Białko ogółem [g] 110,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 23,00</b> <b>Sól [g] 16,90</b>
2021-04-14 środa	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml Chleb żytni 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z suszonymi morelami 200 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa cielęcego w sosie własnym 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g surówka bułgarska z papryką- 100 g	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Ogonówka wiejska 40 g Chleb żytni 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,90</b> <b>Tłuszcz [g] 60,40</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 351,30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,80</b> <b>Białko ogółem [g] 110,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,90</b> <b>Sól [g] 12,20</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-11 do dnia 2021-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-14 środa	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml Chleb żytni 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z suszonymi morelami 200 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa cielęcego w sosie własnym 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g surówka bługarska z papryką- 100 g	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Ogonówka wiejska 40 g Chleb żytni 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,30</b> <b>Tłuszcz [g] 61,10</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 380,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,80</b> <b>Białko ogółem [g] 112,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,90</b> <b>Sól [g] 13,20</b>
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z suszonymi morelami 200 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa cielęcego w sosie własnym 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g surówka bługarska z papryką- 100 g	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Ogonówka wiejska 40 g Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 739,70</b> <b>Tłuszcz [g] 61,70</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 410,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,80</b> <b>Białko ogółem [g] 114,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,90</b> <b>Sól [g] 14,00</b>
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z suszonymi morelami 200 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa cielęcego w sosie własnym 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g surówka bługarska z papryką- 100 g	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g	Ogonówka wiejska 40 g Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 60 g Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 739,70</b> <b>Tłuszcz [g] 61,70</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 410,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,80</b> <b>Białko ogółem [g] 114,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,90</b> <b>Sól [g] 14,00</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-11 do dnia 2021-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-15 czwartek	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb żytni 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser żółty 40 g	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty białej . 120 g sos z ziołami prowansalskimi 80 ml	Salatka ze szpinakiem "Baby", suszonymi pomidorami i ziarnami słonecznika 120 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Łopatka z bójnicka - wędlina 40 g Chleb żytni 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,60</b> <b>Tłuszcz [g] 70,70</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 283,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,20</b> <b>Białko ogółem [g] 114,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,90</b> <b>Sól [g] 9,10</b>
	Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb żytni 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser żółty 40 g	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty białej . 120 g sos z ziołami prowansalskimi 80 ml	Salatka ze szpinakiem "Baby", suszonymi pomidorami i ziarnami słonecznika 120 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Łopatka z bójnicka - wędlina 40 g Chleb żytni 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,00</b> <b>Tłuszcz [g] 71,40</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 313,20</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,20</b> <b>Białko ogółem [g] 116,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,90</b> <b>Sól [g] 10,00</b>
	Dieta mamy III	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser żółty 40 g	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty białej . 120 g sos z ziołami prowansalskimi 80 ml	Salatka ze szpinakiem "Baby", suszonymi pomidorami i ziarnami słonecznika 120 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Łopatka z bójnicka - wędlina 40 g Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,40</b> <b>Tłuszcz [g] 72,10</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 342,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,20</b> <b>Białko ogółem [g] 119,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,90</b> <b>Sól [g] 10,90</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-11 do dnia 2021-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-15 czwartek	Dieta Mamy L	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser żółty 40 g	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty białej . 120 g sos z ziołami prowansalskimi 80 ml	Salatka ze szpinakiem "Baby", suszonymi pomidorami i ziarnami słonecznika 120 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g Łopatka z bójnicka - wędlina 50 g Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,40</b> <b>Tłuszcz [g] 72,10</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 342,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,20</b> <b>Białko ogółem [g] 119,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,90</b> <b>Sól [g] 10,90</b>
	Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb żytni 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 Groszek gotowany 100 g sos potrawkowy 80ml- dieta 80 ml Kompot b.c. 500 ml surówka z kapusty kiszzonej. 100 g	Tiramisu domowe 180 g	Jajo 1 szt Chleb żytni 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt pasta śledziowa z ogórkiem 50 g Herbata b/c 500 ml Papryka czerwona św. 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,20</b> <b>Tłuszcz [g] 49,50</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 270,40</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,40</b> <b>Białko ogółem [g] 126,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,30</b> <b>Sól [g] 11,70</b>
	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb żytni 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 Groszek gotowany 100 g sos potrawkowy 80ml- dieta 80 ml Kompot b.c. 500 ml surówka z kapusty kiszzonej. 100 g	Tiramisu domowe 180 g	Jajo 1 szt Chleb żytni 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt pasta śledziowa z ogórkiem 50 g Herbata b/c 500 ml Papryka czerwona św. 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,60</b> <b>Tłuszcz [g] 50,10</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 299,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,40</b> <b>Białko ogółem [g] 128,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,30</b> <b>Sól [g] 12,60</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-11 do dnia 2021-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-16 piątek	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb żytni 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 Groszek gotowany 100 g sos potrawkowy 80ml- dieta 80 ml Kompot b.c. 500 ml surówka z kapusty kiszzonej. 100 g	Tiramisu domowe 180 g	Jajo 1 szt Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt pasta śledziowa z ogórkiem 50 g Herbata b/c 500 ml Papryka czerwona św. 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 366,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,80 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 329,20 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,20 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 5,30 <b>Sól [g]</b> 13,50
	Dieta Mamy L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb żytni 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 Groszek gotowany 100 g sos potrawkowy 80ml- dieta 80 ml Kompot b.c. 500 ml surówka z kapusty kiszzonej. 100 g	Tiramisu domowe 180 g	Jajo 1 szt Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt pasta śledziowa z ogórkiem 70 g Herbata b/c 500 ml Papryka czerwona św. 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 403,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 329,90 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,80 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 5,60 <b>Sól [g]</b> 13,50
2021-04-17 sobota	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb żytni 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Połędwica wiśniowa 40 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt z orzechami i miodem 200 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab gotowany 80 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g Brokuły gotowane 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml	Galaretką z owocami i płatkami migdałowymi 200 g	Ser biały plaster 40 g Chleb żytni 30 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> 2 239,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,90 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 306,70 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,50 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 18,20 <b>Sól [g]</b> 10,20



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-11 do dnia 2021-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-17 sobota	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb żytni 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Połędwica wiśniowa 40 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt z orzechami i miodem 200 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab gotowany 80 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g Brokuły gotowane 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml	Galaretka z owocami i płatkami migdałowymi 200 g	Ser biały plaster 40 g Chleb żytni 60 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] [kcal] 2 376,90 Tłuszcz [g] 56,50 Węglowodny przyswajalne [g] 336,10 suma cukrów prostych [g] 43,00 Białko ogółem [g] 112,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,20 Sól [g] 11,10</b>
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Połędwica wiśniowa 40 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt z orzechami i miodem 200 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab gotowany 80 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g Brokuły gotowane 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml	Galaretka z owocami i płatkami migdałowymi 200 g	Ser biały plaster 40 g Chleb żytni 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] [kcal] 2 514,30 Tłuszcz [g] 57,20 Węglowodny przyswajalne [g] 365,50 suma cukrów prostych [g] 43,00 Białko ogółem [g] 114,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,20 Sól [g] 12,00</b>
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Połędwica wiśniowa 40 g Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Jogurt z orzechami i miodem 200 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab gotowany 80 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g Brokuły gotowane 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml	Galaretka z owocami i płatkami migdałowymi 200 g	Ser biały plaster 40 g Chleb żytni 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] [kcal] 2 514,30 Tłuszcz [g] 57,20 Węglowodny przyswajalne [g] 365,50 suma cukrów prostych [g] 43,00 Białko ogółem [g] 114,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 18,20 Sól [g] 12,00</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-11 do dnia 2021-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-18 niedziela	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml Chleb żytni 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek konserwowy . 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy z czarną porzeczką 200 ml pestka dyni 30 g	Rosół z makaronem . 400 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty białej . 100 g brukselka 100 g Kompot b.c. 500 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka farmerska 40 g Chleb żytni 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 781,70</b> <b>Tłuszcz [g] 65,70</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 403,50</b> <b>suma cukrów prostych [g] 104,60</b> <b>Białko ogółem [g] 125,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,10</b> <b>Sól [g] 15,60</b>
	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml Chleb żytni 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek konserwowy . 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy z czarną porzeczką 200 ml pestka dyni 30 g	Rosół z makaronem . 400 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty białej . 100 g brukselka 100 g Kompot b.c. 500 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka farmerska 40 g Chleb żytni 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 919,10</b> <b>Tłuszcz [g] 66,30</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 432,90</b> <b>suma cukrów prostych [g] 104,60</b> <b>Białko ogółem [g] 127,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,10</b> <b>Sól [g] 16,50</b>
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek konserwowy . 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy z czarną porzeczką 200 ml pestka dyni 30 g	Rosół z makaronem . 400 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty białej . 100 g brukselka 100 g Kompot b.c. 500 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka farmerska 40 g Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 056,50</b> <b>Tłuszcz [g] 66,90</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 462,30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 104,60</b> <b>Białko ogółem [g] 130,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,10</b> <b>Sól [g] 17,40</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-11 do dnia 2021-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-18 niedziela	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Ogórek konserwowy . 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Kielbaska śląska 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy z czarną porzeczką 200 ml pestka dyni 30 g	Rosół z makaronem . 400 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty białej . 100 g brukselka 100 g Kompot b.c. 500 ml	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Szynka farmerska 40 g Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 193,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,80 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 462,40 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 142,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,40 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 15,40 <b>Sól [g]</b> 18,40
	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb żytni 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębową 40 g Papryka czerwona św. 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Pudding ryżowy z malinami i kakao 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Soczewica gotowana 200 g Kompot b.c. 500 ml filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g Kalafior gotowany . 100 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt	Twarożek ze szczypiorkiem 60 g Chleb żytni 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 712,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,00 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 374,70 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 147,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,20 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 10,00 <b>Sól [g]</b> 13,30
	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb żytni 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębową 40 g Papryka czerwona św. 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Papryka czerwona św. 50 g	Pudding ryżowy z malinami i kakao 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Soczewica gotowana 200 g Kompot b.c. 500 ml Kalafior gotowany . 100 g filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt	Twarożek ze szczypiorkiem 60 g Chleb żytni 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 868,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,90 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 406,90 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 150,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,30 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 10,20 <b>Sól [g]</b> 14,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-11 do dnia 2021-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-19 poniedziałek	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szyńka dębowa 40 g Papryka czerwona św. 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Pudding ryżowy z malinami i kakao 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Soczewica gotowana 200 g Kompot b.c. 500 ml Kalafior gotowany . 100 g filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt	Twarożek ze szczypiorkiem 60 g Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szyńka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 987,00</b> <b>Tłuszcz [g] 62,30</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 433,50</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83,00</b> <b>Białko ogółem [g] 151,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,00</b> <b>Sól [g] 15,10</b>
	Dieta Mamy L	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szyńka dębowa 40 g Papryka czerwona św. 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Pudding ryżowy z malinami i kakao 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Soczewica gotowana 200 g Kompot b.c. 500 ml Kalafior gotowany . 100 g filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g	Naleśniki z serem i rodzynkami 1 szt	Twarożek ze szczypiorkiem 60 g Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szyńka pieczona 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 000,30</b> <b>Tłuszcz [g] 62,70</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 433,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83,10</b> <b>Białko ogółem [g] 153,90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,00</b> <b>Sól [g] 15,30</b>
2021-04-20 wtorek	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb żytni 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Jajo 1 szt	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g	Zupa brokułowa z ryżem 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g Salatka z selera 100 g	Salatka śledziowa z buarkami 100 g	Serek ziarnisty 60 g połudwica sopocka 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,00</b> <b>Tłuszcz [g] 40,80</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 306,50</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,60</b> <b>Białko ogółem [g] 88,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,50</b> <b>Sól [g] 9,10</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-04-11 do dnia 2021-04-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-04-20 wtorek	Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb żytni 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Jajo 1 szt	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g	Zupa brokułowa z ryżem 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g Salatka z selera 100 g	Salatka śledziowa z buarkami 100 g	Serek ziamisty 60 g połudwica sopočka 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]</b> 2 154,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 41,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 334,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 9,80 <b>Sól [g]</b> 9,80
	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Jajo 1 szt	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g	Zupa brokułowa z ryżem 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g Salatka z selera 100 g	Salatka śledziowa z buarkami 100 g	Serek ziamisty 60 g połudwica sopočka 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 291,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,50 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 361,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,00 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 10,10 <b>Sól [g]</b> 10,70
	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb żytni 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Jajo 1 szt	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g	Zupa brokułowa z ryżem 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g Salatka z selera 100 g	Salatka śledziowa z buarkami 100 g	Serek ziamisty 60 g połudwica sopočka 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 291,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,50 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 361,50 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,00 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 10,10 <b>Sól [g]</b> 10,70