

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-01 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Papryka 80 g Owoc 1 szt Ogonówka 40 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g (GLU) Piersz z kurczaka got. 100 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pomidor 80 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Papryka 80 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt Ogonówka 40 g	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z białej kapusty 120 g Piersz z kurczaka got. 100 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor 80 g Owoc 1 szt Ogonówka 40 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Zupa cukiniowa 400 ml (BIA, SEL) Kompot 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g (GLU) Piersz z kurczaka got. 100 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Ogórek 80 g Owoc 1 szt Wędzonka krótoszyńska 40 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Schab pieczony 30 g (MIĘ) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Indyk duszony w warzywach 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z marchewki 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g Ogórek 80 g

		SUMA
2025-01-01 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,3 Białko ogółem [g] 167,8 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 55,2
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,7 Białko ogółem [g] 163,4 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 64
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,9 Białko ogółem [g] 161,8 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 61,2
2025-01-02 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,2 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 406,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 63,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-02 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Ogórek 80 g Owoc 1 szt Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab pieczony 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (BIA, SEL) Indyk duszony w warzywach 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z marchewki 120 g	Szynka drobiowa 50 g Ogórek 80 g Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab pieczony 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Indyk duszony w warzywach 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Kalafior gotowany na parze z oliwą 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 80 g
2025-01-03 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z fasoli 30 g	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleniną 400 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej 200 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pomidor 80 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Sałatka z fasolką szparagową,cukinią i kaszą kuskus z oliwą 100 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-01-02 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,2 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 384,4 Błonnik pokarmowy [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 64,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,2 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 391,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 72,1
2025-01-03 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 997,7 Białko ogółem [g] 148,8 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 415,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 51,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-03 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z fasoli 30 g	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleniną 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszonej 200 g Ziemniaki gotowane 200 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Sałatka z fasolką szparagową,cukinią i kaszą kuskus z oliwą 100 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z fasoli 30 g	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleniną 400 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 200 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Sałatka z fasolką szparagową,cukinią i kaszą kuskus z oliwą 100 g
2025-01-04 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka śląska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Jabłko 1 szt Pierogi z serem 250 g (BIA, GLU) Mus owocowy 150 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g Ogórek 80 g

		SUMA
2025-01-03 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 884,8 Białko ogółem [g] 155,9 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 394,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 54,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 777,1 Białko ogółem [g] 154,3 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 49
2025-01-04 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,4 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 400,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 75,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-04 sobota	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Owoc 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Twarożek zielony 30 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Makaron razowy z oliwą z twarogiem 250 g (BIA) Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Ogórek 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Owoc 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek zielony 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa z białych warzyw 400 ml (BIA, SEL) Jabłko pieczone 1 szt Pierogi z serem 250 g (BIA, GLU) Mus owocowy 150 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Pomidor 80 g
2025-01-05 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Owoc 1 szt Ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g Papryka 50 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko pieczone 150 g Ryż gotowany 200 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pierś wędzona z indyka 50 g Pomidor 80 g

		SUMA
2025-01-04 sobota	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,4 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 64,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 378,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 79,9
2025-01-05 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 926,5 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 416,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 54

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-05 niedziela	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Owoc 1 szt Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko pieczone 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 200 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Zacierki na mleku 400 g (BIA) Owoc 1 szt Ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Ryż gotowany 200 g Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g Pierś wędzona z indyka 50 g
2025-01-06 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Zupa grochowa na wędzonce 400 ml (SEL, ROŚ) Surówka wielowarzywna 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 80 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-01-05 niedziela	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 613,3 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 52,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,6 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 389,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 56,5
2025-01-06 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 834,4 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 453,2 Błonnik pokarmowy [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 69,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-06 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Zupa grochowa na wędzonce 400 ml (SEL, ROŚ)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Kalafior gotowany 120 g Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g
2025-01-07 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Miód naturalny 25 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Sos jarki z cukinią,ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidorem 80 g

		SUMA
2025-01-06 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,1 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 402,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 56,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,7 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 363,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 54,7
2025-01-07 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,5 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 433,9 Błonnik pokarmowy [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 74,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-07 wtorek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Pomidor 80 g Herbata 300 ml Owoc 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Sos jarki z cukinią,ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidorem 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Miód naturalny 25 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Sos jarki z cukinią,ciecierzycą i pomidorami 150 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Bukiet warzyw 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Serek ziołowy 40 g (BIA) Sałatka z pomidorem 80 g
2025-01-08 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) szynkowa 40 g Owoc 1 szt Ogórek 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 400 ml (SEL) Surówka z marchewki 120 g Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż gotowany 200 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)

		SUMA
2025-01-07 wtorek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,8 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 379,6 Błonnik pokarmowy [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 74,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,2 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 420,1 Błonnik pokarmowy [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 74,7
2025-01-08 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,4 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 466,4 Błonnik pokarmowy [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 79,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-08 środa	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) szynkowa 40 g Owoc 1 szt Ogórek 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleciną 400 ml (SEL) Surówka z marchewki 120 g Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż brązowy 200 g	Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) szynkowa 40 g Owoc 1 szt Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleciną 400 ml (SEL) Brokuł gotowany 120 g Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż gotowany 200 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Salatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)
2025-01-09 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Bitka schabowa 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Barszcz biały z ziemniakami 400 g (BIA) Makaron gotowany 200 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka w siatce 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 80 g

		SUMA
2025-01-08 środa	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,6 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 421,2 Błonnik pokarmowy [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 suma cukrów prostych [g] 80,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,4 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 404,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 58,9
2025-01-09 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,5 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 421 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 51,5

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-09 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Bitka schabowa 100 g (MIĘ) Sos pieczeńiowy 50 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Makaron razowy gotowany 200 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g Sałata 10 g Szynka w siatce 50 g (MIĘ)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Bitka schabowa 100 g (MIĘ) Sos pieczeńiowy 50 g Cukinia grillowana 120 g Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Makaron gotowany 200 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Pomidor 80 g Szynka w siatce 50 g (MIĘ)
2025-01-10 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pasta rybno serowa 70 g (BIA) Papryka 80 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-01-09 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,7 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 57,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,3 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 379,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 41,8
2025-01-10 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 758,6 Białko ogółem [g] 149,1 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 378,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 55,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-10 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Ser biały 70 g (BIA) Pomidor 80 g Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Jabłko 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Filet z ryby na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybno serowa 70 g (BIA) Papryka 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Ser biały 70 g (BIA) Miód naturalny 25 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z dyni 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet warzyw z olejem 200 g Filet z ryby na parze 100 g (RYB)	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybno serowa 70 g (BIA) Pomidor 80 g

		SUMA
2025-01-10 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,1 Białko ogółem [g] 147,5 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Błonnik pokarmowy [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 90,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764,7 Białko ogółem [g] 147,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 425 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 81

P.P.H."KUDASZEWICZ"

Sulbiny, ul. Wspólna 71, 08-400, Garwolin

Oznaczenia alergenów:

BIA - Białko mleka krowiego,
GLU - Gluten,
JAJ - Jaja kurze,
MIĘ - Mięso wołowe,
MIĘ - Mięso wieprzowe,
ORZ - Orzechy ziemne,
ORZ - Orzechy archaidowe,
ORZ - Orzechy włoskie,
SEL - Seler,
DWU - Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB - Ryby,
SKO - Skorupiaki,
MIĘ - Mięczaki,
SOJ - Soja,
ROŚ - Rośliny strączkowe,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA - Ziarno sezamu,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
ŻYT - Żyto,
KAM - Kamut,