

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-01 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Ogonówka 50 g Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) szynka wiejska 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Zupa cukiniowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Pierś z kurczaka 1 10 g Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g ( <b>GLU</b> ) Kompot 300 ml	Kielbasa gotowana 1 10 g Sos jogurtowo chrzanowy 30 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Ogonówka 50 g Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) szynka wiejska 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Zupa cukiniowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Pierś z kurczaka 1 10 g Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 300 ml Surówka z kapusty pekińskiej 120 g ( <b>GLU</b> )	Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Ogonówka 50 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) szynka wiejska 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Zupa cukiniowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Pierś z kurczaka 1 10 g Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> ) Kompot 300 ml	Kielbasa gotowana 1 10 g Sos jogurtowo chrzanowy 30 g Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Ogonówka 50 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) szynka wiejska 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Zupa cukiniowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Pierś z kurczaka 1 10 g Sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> ) Kompot 300 ml	Kielbasa gotowana 1 10 g Sos jogurtowo chrzanowy 30 g Serek topiony 20 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 300 ml

		SUMA
2025-02-01 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,6</b> <b>Białko ogółem [g] 128,8</b> <b>Tłuszcz [g] 62,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 351,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,3</b> <b>Sól [g] 5,9</b> <b>WW [Por] 35,1</b>
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,3</b> <b>Białko ogółem [g] 147,6</b> <b>Tłuszcz [g] 67,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 54,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,8</b> <b>Sól [g] 5,8</b> <b>WW [Por] 32,6</b>
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,6</b> <b>Białko ogółem [g] 123,1</b> <b>Tłuszcz [g] 61,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,1</b> <b>Sól [g] 5</b> <b>WW [Por] 31,8</b>
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,6</b> <b>Białko ogółem [g] 140,8</b> <b>Tłuszcz [g] 76,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 347,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,6</b> <b>Sól [g] 6,1</b> <b>WW [Por] 34,9</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-02 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 80 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Schab pieczony 30 g ( <b>MIĘ</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Bitka wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z selera i jabłka 120 g Kompot 300 ml	Szynka drobiowa 50 g Sałatka z ogórkiem kiszonym 100 g Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Ogórek 80 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Schab pieczony 30 g ( <b>MIĘ</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Bitka wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z selera i jabłka 120 g Kompot 300 ml	Szynka drobiowa 50 g Sałatka z ogórkiem kiszonym 100 g Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 80 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Schab pieczony 30 g ( <b>MIĘ</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Bitka wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera i jabłka 120 g Kompot 300 ml	Szynka drobiowa 50 g Sałatka z ogórkiem kiszonym 100 g Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 80 g Rukola 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Schab pieczony 30 g ( <b>MIĘ</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Bitka wieprzowa duszona 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z selera i jabłka 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot 300 ml	Szynka drobiowa 50 g Sałatka z ogórkiem kiszonym 100 g Pasta z ciecierzycy 70 g Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )

		SUMA
2025-02-02 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,5</b> <b>Białko ogółem [g] 133</b> <b>Tłuszcz [g] 63,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 404,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 53</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 65,6</b> <b>Sól [g] 6,9</b> <b>WW [Por] 40,8</b>
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,4</b> <b>Białko ogółem [g] 129</b> <b>Tłuszcz [g] 62,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 382,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 60,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,2</b> <b>Sól [g] 6,7</b> <b>WW [Por] 38,5</b>
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483</b> <b>Białko ogółem [g] 125</b> <b>Tłuszcz [g] 61,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 382,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 50,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,3</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>WW [Por] 38,5</b>
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 799,1</b> <b>Białko ogółem [g] 141,9</b> <b>Tłuszcz [g] 71,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 423,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 56,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 65,1</b> <b>Sól [g] 6,6</b> <b>WW [Por] 42,6</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-03 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka staropolska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Pasta z fasoli 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz drobiowy 130 g Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot 300 ml	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka rzeź 50 g Sałata z brokuła, jajka i pomidora 100 g ( <b>JAJ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka staropolska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Pasta z fasoli 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz drobiowy 130 g Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot 300 ml	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka rzeź 50 g Sałata z brokuła, jajka i pomidora 100 g ( <b>JAJ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka staropolska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Pasta z fasoli 30 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz drobiowy 130 g Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot 300 ml	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka rzeź 50 g Sałata z brokuła, jajka i pomidora 100 g ( <b>JAJ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Szynka staropolska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Pasta z fasoli 30 g Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> )	Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz drobiowy 130 g Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kompot 300 ml	Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka rzeź 50 g Sałata z brokuła, jajka i pomidora 100 g ( <b>JAJ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 300 ml

		SUMA
2025-02-03 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 820,3</b> <b>Białko ogółem [g] 140,7</b> <b>Tłuszcz [g] 73,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 425</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 55,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,2</b> <b>Sól [g] 9,2</b> <b>WW [Por] 42,7</b>
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 698,1</b> <b>Białko ogółem [g] 136,9</b> <b>Tłuszcz [g] 73,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 402,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 63</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,9</b> <b>Sól [g] 8,9</b> <b>WW [Por] 40,4</b>
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,7</b> <b>Białko ogółem [g] 137,1</b> <b>Tłuszcz [g] 72,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 393,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 51,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,3</b> <b>Sól [g] 8,5</b> <b>WW [Por] 39,6</b>
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863</b> <b>Białko ogółem [g] 143,7</b> <b>Tłuszcz [g] 76,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 425,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 55,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,2</b> <b>Sól [g] 9,2</b> <b>WW [Por] 42,8</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-04 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Kiełbasa kanapkowa 50 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Papryka 80 g Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Twarożek ziołowy 30 g ( <b>BIA</b> )	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bigos z mięsem 350 g ( <b>MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 300 ml	Pasta z makreli i twarogu z natką 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ogórki kiszzone 80 g Herbata 300 ml
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Kiełbasa kanapkowa 50 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Papryka 80 g Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Twarożek ziołowy 30 g ( <b>BIA</b> )	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 300 ml Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa 120 g	Pasta z makreli i twarogu z natką 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Ogórki kiszzone 80 g Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Kiełbasa kanapkowa 50 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Twarożek ziołowy 30 g ( <b>BIA</b> )	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 300 ml Pulpety drobiowe gotowane 100 g Fasolka szparagowa 120 g	Pasta z makreli i twarogu z natką 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 80 g Herbata 300 ml
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Kiełbasa kanapkowa 50 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) ketchup 10 g Papryka 80 g Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Twarożek ziołowy 30 g ( <b>BIA</b> )	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bigos z mięsem 350 g ( <b>MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 300 ml	Pasta z makreli i twarogu z natką 100 g Kiełbasa drobiowa 30 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ogórki kiszzone 80 g Herbata 300 ml

		SUMA
2025-02-04 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 752,3</b> <b>Białko ogółem [g] 145,3</b> <b>Tłuszcz [g] 80,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 386</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 43,4</b> <b>Sól [g] 9,6</b> <b>WW [Por] 38,2</b>
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,2</b> <b>Białko ogółem [g] 118,7</b> <b>Tłuszcz [g] 65,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,7</b> <b>Sól [g] 4,9</b> <b>WW [Por] 36,5</b>
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,5</b> <b>Białko ogółem [g] 104,6</b> <b>Tłuszcz [g] 54,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 347,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,5</b> <b>Sól [g] 4</b> <b>WW [Por] 34,7</b>
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 926,1</b> <b>Białko ogółem [g] 164,3</b> <b>Tłuszcz [g] 90,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 387,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 44</b> <b>Sól [g] 10,8</b> <b>WW [Por] 38,5</b>



## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-05 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Zacierki na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 30 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Pierogi z serem 350 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Sos owocowy 100 g Kompot 300 ml	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Zacierki na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 30 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Kompot 300 ml Udka kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Dyńa duszona 120 g	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Zacierki na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 30 g	Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi z serem 350 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Sos owocowy 100 g Kompot 300 ml	Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Zacierki na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka włoska 20 g ( <b>MIE</b> ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 30 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Pierogi z serem 350 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Sos owocowy 100 g Kompot 300 ml	Pierś wędzona z indyka 50 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka jarzynowa 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 300 ml

		SUMA
2025-02-05 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 962,7</b> <b>Białko ogółem [g] 124,5</b> <b>Tłuszcz [g] 88</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 442,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,1</b> <b>Sól [g] 6,3</b> <b>WW [Por] 44,6</b>
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,1</b> <b>Białko ogółem [g] 130,2</b> <b>Tłuszcz [g] 81,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 382,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 55,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,6</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>WW [Por] 38,5</b>
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,6</b> <b>Białko ogółem [g] 122,2</b> <b>Tłuszcz [g] 92,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 401,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,2</b> <b>Sól [g] 5,7</b> <b>WW [Por] 40,5</b>
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 164,1</b> <b>Białko ogółem [g] 142,6</b> <b>Tłuszcz [g] 98,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 451,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 52,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,8</b> <b>Sól [g] 6,9</b> <b>WW [Por] 45,6</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-06 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Szynka w siatce 40 g Ogórek 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 30 g	Zupa peyzanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 110 g ( <b>MIĘ</b> ) Kapusta zasmażana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 300 ml	Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Papryka 60 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Pasta z zielonego groszku 50 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Pieczywo razowe 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Szynka w siatce 40 g Ogórek 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 30 g	Zupa peyzanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 110 g ( <b>MIĘ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 300 ml Sałata pekińska z marchewką z olejem 120 g	Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Papryka 60 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Szynka w siatce 40 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 30 g	Zupa peyzanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 110 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata pekińska z marchewką z olejem 120 g Kompot 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g	Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 60 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Herbata 300 ml
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 300 ml Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Szynka w siatce 40 g Ogórek 80 g Owoc 1 szt Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 30 g	Zupa peyzanka z ziemniakami ,pomidorami i ryżem 400 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony 110 g ( <b>MIĘ</b> ) Kapusta zasmażana 150 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 300 ml	Szynka galicyjska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Papryka 60 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Herbata 300 ml

		SUMA
2025-02-06 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,8</b> <b>Białko ogółem [g] 148</b> <b>Tłuszcz [g] 74,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 370,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 43,7</b> <b>Sól [g] 7,1</b> <b>WW [Por] 37,1</b>
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,2</b> <b>Białko ogółem [g] 148,8</b> <b>Tłuszcz [g] 79,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 360,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,8</b> <b>Sól [g] 7</b> <b>WW [Por] 36,1</b>
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,9</b> <b>Białko ogółem [g] 146,6</b> <b>Tłuszcz [g] 78,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 339</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,6</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>WW [Por] 33,8</b>
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 806,9</b> <b>Białko ogółem [g] 155,5</b> <b>Tłuszcz [g] 85,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 371,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 43,7</b> <b>Sól [g] 7,1</b> <b>WW [Por] 37,3</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-07 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Humus z sezamem 30 g	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny smażony 100 g ( <b>RYB</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot 300 ml	Pasta ryбно jajeczna z natką 70 g ( <b>JAJ</b> ) Herbata 300 ml Papryka konserwowa 80 g Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Humus z sezamem 30 g	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny smażony 100 g ( <b>RYB</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot 300 ml	Pasta ryбно jajeczna z natką 70 g ( <b>JAJ</b> ) Herbata 300 ml Papryka konserwowa 80 g Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Twarożek wiejski 100 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Humus z sezamem 30 g	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny na parze 110 g ( <b>RYB</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa po grecku 120 g Kompot 300 ml	Pasta ryбно jajeczna z natką 70 g ( <b>JAJ</b> ) Herbata 300 ml Pomidor 80 g Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>BIA</b> ) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Humus z sezamem 30 g	Zupa jarzynowa 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z miruny smażony 100 g ( <b>RYB</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot 300 ml	Pasta ryбно jajeczna z natką 70 g ( <b>JAJ</b> ) Herbata 300 ml Papryka konserwowa 80 g Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Ser biały 50 g ( <b>BIA</b> )

		SUMA
2025-02-07 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,4</b> <b>Białko ogółem [g] 118,9</b> <b>Tłuszcz [g] 82,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 379,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 51,3</b> <b>Sól [g] 8,5</b> <b>WW [Por] 38,1</b>
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,3</b> <b>Białko ogółem [g] 115</b> <b>Tłuszcz [g] 82,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 356,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 54,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52</b> <b>Sól [g] 8,3</b> <b>WW [Por] 35,8</b>
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 754,7</b> <b>Białko ogółem [g] 161,7</b> <b>Tłuszcz [g] 87,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,7</b> <b>Sól [g] 6,9</b> <b>WW [Por] 35,3</b>
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,4</b> <b>Białko ogółem [g] 128,2</b> <b>Tłuszcz [g] 84,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 381,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,9</b> <b>Sól [g] 8,5</b> <b>WW [Por] 38,3</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-08 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 80 g płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Paszтет drobiowy 100 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Makaron gotowany 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Cwikła 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ser twarogowy z czubrycą 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 80 g płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Paszтет drobiowy 100 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Makaron razowy gotowany 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Cwikła 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Ser twarogowy z czubrycą 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pomidor 80 g płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Paszтет drobiowy 100 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Cwikła 120 g Makaron gotowany 200 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Ser twarogowy z czubrycą 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Ogórki kiszone 80 g płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Paszтет drobiowy 100 g Owoc 1 szt kiełbasa szynkowa 20 g	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Makaron gotowany 200 g Gulasz wieprzowy z warzywami 150 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Cwikła 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Ser twarogowy z czubrycą 90 g ( <b>BIA</b> ) Pomidor 80 g Szynka drobiowa 30 g

		SUMA
2025-02-08 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 717,4</b> <b>Białko ogółem [g] 147,9</b> <b>Tłuszcz [g] 82,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 408,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,5</b> <b>Sól [g] 5,7</b> <b>WW [Por] 41</b>
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,5</b> <b>Białko ogółem [g] 129,3</b> <b>Tłuszcz [g] 80,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67,3</b> <b>Sól [g] 5,3</b> <b>WW [Por] 30,2</b>
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,6</b> <b>Białko ogółem [g] 134</b> <b>Tłuszcz [g] 72,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 398,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,6</b> <b>Sól [g] 4,9</b> <b>WW [Por] 40</b>
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 782,8</b> <b>Białko ogółem [g] 159,6</b> <b>Tłuszcz [g] 84,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 408,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,6</b> <b>Sól [g] 6,9</b> <b>WW [Por] 41</b>



## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-09 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) szynka wiejska 50 g Ogórki kiszzone 90 g Pasta z ciecierzycy 40 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) szynka wiejska 50 g Ogórki kiszzone 90 g Pasta z ciecierzycy 40 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) szynka wiejska 50 g Pomidor 90 g Pasta z marchewki z czarnuszką 50 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 50 g ( <b>MIĘ</b> ) Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g Owoc 1 szt Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Szynka staropolska 30 g ( <b>MIĘ</b> )	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Sztuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIĘ</b> ) Sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) szynka wiejska 60 g Ogórki kiszzone 90 g Pasta z ciecierzycy 60 g

		SUMA
2025-02-09 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,1</b> <b>Białko ogółem [g] 127,9</b> <b>Tłuszcz [g] 71,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 372,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,5</b> <b>Sól [g] 6,6</b> <b>WW [Por] 37,4</b>
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,1</b> <b>Białko ogółem [g] 123,9</b> <b>Tłuszcz [g] 71,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 48,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49,1</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>WW [Por] 35,2</b>
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,8</b> <b>Białko ogółem [g] 126,1</b> <b>Tłuszcz [g] 69,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57,8</b> <b>Sól [g] 6,3</b> <b>WW [Por] 35,3</b>
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 755,7</b> <b>Białko ogółem [g] 144,1</b> <b>Tłuszcz [g] 82</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 379,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 49</b> <b>Sól [g] 7,3</b> <b>WW [Por] 38,2</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-10 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 110 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Pomidor 60 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Pieczeń wieprzowa duszona 110 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka wielowarzywna 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz rybny z pomidorami i ryżem 120 g Ogórek 70 g Sałata 10 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 110 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Pomidor 60 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Pieczeń wieprzowa duszona 110 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka wielowarzywna 120 g	Sałata 10 g masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 150 g ( <b>ŻYT</b> ) Paprykarz rybny z pomidorami i ryżem 120 g Ogórek 70 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Pomidor 60 g Owoc 1 szt Ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) Miód naturalny 25 g Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 150 g ( <b>GLU</b> ) Paprykarz rybny z pomidorami i ryżem 120 g Sałata 10 g Pomidor 70 g

		SUMA
2025-02-10 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 897,3</b> <b>Białko ogółem [g] 165,4</b> <b>Tłuszcz [g] 79,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 408,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 56,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,1</b> <b>Sól [g] 10,6</b> <b>WW [Por] 40,8</b>
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 775,3</b> <b>Białko ogółem [g] 161,6</b> <b>Tłuszcz [g] 79,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 385,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 64,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,8</b> <b>Sól [g] 10,3</b> <b>WW [Por] 38,5</b>
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,1</b> <b>Białko ogółem [g] 152,9</b> <b>Tłuszcz [g] 72,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 387,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63</b> <b>Sól [g] 7,5</b> <b>WW [Por] 38,8</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-10 poniedziałek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) Kiełbasa podwawelska na ciepło 110 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Pomidor 60 g Owoc 1 szt Ser biały 40 g ( <b>BIA</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>BIA</b> ) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos pieczeniowy 50 g Buraczki 80 g ( <b>GLU</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona 110 g ( <b>MIĘ</b> ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka wielowarzywna 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g ( <b>GLU, ŻYT</b> ) Paprykarz rybny z pomidorami i ryżem 120 g Ogórek 70 g Sałata 10 g Szynka chłopska 20 g ( <b>MIĘ</b> )

		SUMA
2025-02-10 poniedziałek	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3076,1</b> <b>Białko ogółem [g] 185,1</b> <b>Tłuszcz [g] 84,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 423,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 59,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79,6</b> <b>Sól [g] 10,7</b> <b>WW [Por] 42,4</b>