

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-01 niedziela	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kakao na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 80 g Owoc 1 szt Humus 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 40 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Kotlet warzywny 100 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana z olejem 120 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pomidor 80 g Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 733,7 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 450,4 Błonnik pokarmowy [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 87,6
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kakao na mleku 350 ml (BIA) Szynka włoska 40 g (MIE) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 40 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Kotlet pożarski 100 g (GLU, JAJ, MIE) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana z olejem 120 g Surówka colesław 80 g (JAJ)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 540,4 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 402,5 Błonnik pokarmowy [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 70,3
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tawo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIE) Kakao na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Kotlet pożarski 100 g (GLU, JAJ, MIE) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 200 g (JAJ)	Jogurt naturalny 100 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 605 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 381,5 Błonnik pokarmowy [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 69,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-01 niedziela	Szpital Maz. dieta tatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Szynka włoska 40 g (MIE) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa czysta 350 ml (SEL) Kotlet pożarski 100 g (GLU, JAJ, MIE) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana z olejem 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,9 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 81,8
2024-12-02 poniedziałek	Szpital Maz. dieta vegetariańska	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Gulasz z cukinii z soczewicą 160 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,6 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 428,4 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 68,2
2024-12-02 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka wiejska 40 g (MIE) Ogórek 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gulasz węgierski 160 g (GLU, MIE) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 446,6 Błonnik pokarmowy [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 72,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-02 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g Sałata 10 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Gulasz węgierski 160 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g		Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 425,1 Błonnik pokarmowy [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 96,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik 400 ml (SEL) Gulasz węgierski 160 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g		Pieczyno pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 60 g (BIA) Miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 421,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 74,1
	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczyno mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Sałatka z brokulem, serem i pomidorem 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Humus z marchewką 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek topiony 30 g (BIA)	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Kompot 300 ml Ziemniaki gotowane 200 g Pulpety warzywne z kasza 120 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g twarożek wiejski 90 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 437 Błonnik pokarmowy [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 84,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-03 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałatka z brokułem, serem i pomidorem 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Kompot 300 ml Sztuka mięsa w sosie jasnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z oliwą 120 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 448 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 41,4
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałatka z brokułem, serem i pomidorem 100 g Sałata 10 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Sztuka mięsa w sosie jasnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z oliwą 120 g (GLU)		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 326 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 42,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałatka z brokułem i pomidorem 100 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Sztuka mięsa w sosie jasnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z oliwą 200 g (GLU) Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 80 g Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 339 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 42,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-04 środa	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Pasta z kalafiora 50 g Ser mozzarella 50 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Dżem 30 g	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL) Sos napoli 150 ml Makaron gotowany 200 g Surówka z marchewki ja błka,jogurtu 120 g (BIA) Kalafior gotowany 80 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Ogórek 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,2 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 479 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 97,6
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Piers wędzona z indyka 40 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab pieczony 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 200 g Surówka z marchewki ja błka,jogurtu 120 g (BIA) Kalafior gotowany 80 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) twarożek z koperkiem 60 g (BIA) Ogórek 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 654,2 Białko ogółem [g] 152,2 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 430,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 74,9
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Piers wędzona z indyka 40 g Pomidor 80 g Sałata 10 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab pieczony 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron razowy gotowany 200 g Surówka z marchewki ja błka,jogurtu 200 g (BIA)		Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 88,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-04 środa	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Piers wędzona z indyka 40 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab pieczony 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL) Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Makaron gotowany 200 g Kalafior gotowany 200 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,8 Białko ogółem [g] 154,9 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 374,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 56,5
2024-12-05 czwartek	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek 80 g Rukola 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g (GLU) Kotlet z cukinii 110 g (GLU, JAJ)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pomidor 80 g Sałata 10 g Humus z soczewicy z sezamem 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,4 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 430 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 63,7
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek 80 g Rukola 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sznycel wieprzowy 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos jarzynowy 50 g (SEL) Buraczki 120 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pasta z wędzonką 60 g Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 686,6 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 391,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 63,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-05 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Ogórek 80 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Rukola 10 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sznycel wieprzowy 100 g (MIĘ) Sos jarzynowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka francuska 200 g (JAJ)		Schab słowiański 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 638,9 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 59,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Rukola 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 5 g Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sznycel wieprzowy got. 100 g (MIĘ) Sos jarzynowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Schab słowiański 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 676,4 Białko ogółem [g] 142,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 68,2
2024-12-06 piątek	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Owoc 1 szt Paprykarz domowy 80 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g Pieczywo mieszane 50 g (GLU, ZYT)	Kompot 300 ml Zupa z groszkiem cukrowym i ziemniakami 400 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 356,3 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 389,3 Błonnik pokarmowy [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 91,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-06 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paprykarz rybny 60 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 579,6 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 391,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 81,4
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tłuszczu przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Margaryna roślinna 15 g Owoc 1 szt	masło śmietankowe 5 g (BIA) Kajzerka 1 szt (GLU) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ) Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Makaron razowy gotowany 200 g Sos szpinakowo twarogowy 150 g (BIA)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 538,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 356,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 87,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paprykarz domowy diet. 60 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa z groszkiem cukrowym 400 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem 250 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 414,1 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 73,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-07 sobota	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pieczeń wege 110 g (SEL) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałata pekińska z jogurtem 120 g (BIA)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Ogórek 60 g Papryka 30 g Humus ze szpinakiem 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 473,6 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 417,1 Błonnik pokarmowy [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 81,6
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Margaryna roślinna 15 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Szynka wójta 40 g (MIE) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałata pekińska z jogurtem 120 g (BIA)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Piers wędzona z indyka 40 g Ogórek 60 g Papryka 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 481,4 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 379 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 77,1
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tawo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka wójta 40 g (MIE) Pomidor 80 g Sałata 10 g Kawa na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałata pekińska z jogurtem 200 g (BIA)		Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piers wędzona z indyka 40 g Ogórek 60 g Papryka 30 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 452,7 Białko ogółem [g] 135,5 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Błonnik pokarmowy [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 83,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-07 sobota	Szpital Maz. dieta tatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójta 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka gotowana z oliwą 200 g (BIA, GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 459,5 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 86,6
2024-12-08 niedziela	Szpital Maz. dieta wegetarińska	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kakao na mleku 350 ml (BIA) Ogórek 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt twarożek wifeski 100 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek homogenizowany natur. 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z masłem 120 g (GLU) Kotlet warzywny z kaszą 110 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 2 839,1 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 445,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 52,1
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kakao na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) szynka 30 g	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml (BIA, SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z masłem 120 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 609,8 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 407,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 46,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-08 niedziela	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g Sałata 10 g Kakao na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa zmasłem 120 g (GLU)		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Sałata wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,3 Białko ogółem [g] 136,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 376,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 48,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml (BIA, SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa 200 g (GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Sałata wielowarzywna z kaszą bulgur 120 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,3 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 377,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 56
	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza jagłana na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Wędlina wege 50 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa grysikowa 400 ml Surówka z marchewki i pora z oliwą 120 g Ziemniaki gotowane 200 g Potrawka warzywna z ciecierzycą 150 g Ryż gotowany 200 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Serek topiony 30 g (BIA) Wędlina wege 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,3 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 423,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 52

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-09 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza jaglana na mleku 350 ml (BIA) Szynka słowiańska 40 g (MIE) Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki i pora z oliwą 120 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Szynka galicyjska 40 g (MIE) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 460,4 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 374,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 50,3
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tłuszczu przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka słowiańska 40 g (MIE) Pomidor 80 g Sałata 10 g Kasza jaglana na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż brązowy 200 g Surówka z marchewki i pora z oliwą 120 g		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIE) Ogórki kiszone 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 288,2 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 51,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jaglana na mleku 350 ml (BIA) Szynka słowiańskieg o 40 g (MIE) Pomidor 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa grysikowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Ryż gotowany 200 g Dyńa pieczona z oliwą 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIE) Pomidor 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 321,8 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 37,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-10 wtorek	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ryż na mleku 350 ml (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Humus 50 g	Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (BIA, SEL) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Twaróg wiejski z oliwkami 70 g (BIA) Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 677,8 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 426,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 66,6
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ryż na mleku 350 ml (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g (JAJ)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Twaróg wiejski z oliwkami 70 g (BIA) Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 562 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 379,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 63,9
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tawo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Ogórek 80 g Sałata 10 g Ryż na mleku 350 ml (BIA) Ser żółty odł. 50 g (BIA) Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa 400 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g (JAJ)		Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twaróg wiejski z oliwkami 70 g (BIA) Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 222,5 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 64

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2024-12-10 wtorek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Ryż gotowany 200 g Pomidor 80 g Ser żółty odłt. 50 g (BIA) Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa marchwianka z makaronem 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twaróg wiejski z oliwkami 70 g (BIA) Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,4 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 397 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 57,9