

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-11 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 40 g (MIE) Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziem. 400 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIE) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (GLU, SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIE) Pomidor 60 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Mix sałat 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziem. 400 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIE) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (GLU, SEL)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g (MIE) Pomidor 60 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Mix sałat 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa warzywna 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIE) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Bukiet warzyw 120 g	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 60 g Szynka drobiowa 50 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) szynka wiejska 40 g (MIE) Pomidor 50 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż gotowany 200 g Gulasz drobiowy 150 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g Jabłko 1 szt

		SUMA
2025-01-11 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,8 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 400,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 7,2
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,8 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 377,9 Błonnik pokarmowy [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 6,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,9 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 386 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 6,8
2025-01-12 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 841 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 476 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 6,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-12 niedziela	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa z cukinii z zacierką 400 ml (BIA, SEL) Ryż brązowy 200 g Gulasz drobiowy 150 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jabłko 1 szt
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa z cukinii z zacierką 400 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 200 g Gulasz drobiowy 150 g Marchewka gotowana z olejem 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g
2025-01-13 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Papryka 50 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2025-01-12 niedziela	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,7 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 383,1 Błonnik pokarmowy [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 5,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,2 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 403,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 5,4
2025-01-13 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,8 Białko ogółem [g] 135,3 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 402,4 Błonnik pokarmowy [g] 44 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-13 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Papryka 50 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 120 g Pulpety drobiowe gotowane 100 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójtka 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kalafior gotowany 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g
2025-01-14 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (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 białej fasoli 30 g	Kompot 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Udka kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka francuska 120 g (JAJ)	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pierś wędzona z indyka 50 g Papryka 50 g

		SUMA
2025-01-13 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,2 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 54,6 Sól [g] 5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,4 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 57,1 Sól [g] 4,9
2025-01-14 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,4 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 412 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-14 wtorek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Szynka śląska 40 g (MIE) Pomidor 80 g Jabłko 1 szt Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Margaryna 5 g Pasta z fasoli 30 g	Kompot 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) Udka kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka francuska b/c 180 g (JAJ)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 10 g Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 50 g Sałatka jarzynowa dietetyczna z olejem 100 g (SEL)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Udka z kurczaka gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Dyńa gotowana 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Pierś wędzona z indyka 50 g
2025-01-15 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIE) Ogórki kiszzone 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Twarożek ziołowy 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 400 ml Schab pieczony 100 g (MIE) Buraczki 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g (MIE) Pomidor 50 g

		SUMA
2025-01-14 wtorek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,1 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 397 Błonnik pokarmowy [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 4,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 395,7 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 45,8 Sól [g] 4,5
2025-01-15 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 601,8 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 365,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 40,6 Sól [g] 5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-15 środa	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Ogórek 50 g Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 400 ml Schab pieczony 100 g (MIĘ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g Ziemniaki gotowane 200 g	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 400 ml Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka włoska 50 g (MIĘ)
2025-01-16 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g Sałatka z pomidora 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałatka pekińska z jogurtem 120 g (BIA)	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Papryka 50 g

		SUMA
2025-01-15 środa	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,8 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 33,9 Sól [g] 5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,2 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 42,5 Sól [g] 4,3
2025-01-16 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,2 Białko ogółem [g] 135,7 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 403,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-16 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g Sałatka z pomidora 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałata pekińska z jogurtem 120 g (BIA)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Papryka 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g Sałatka z pomidora 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) sałata pekińska z jogurtem 120 g (BIA)	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pasta warzywna 40 g
2025-01-17 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (BIA) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa z ziem. 400 ml (BIA, GLU) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) szynka wiejska 50 g (MIĘ) Ogórki kiszane 50 g

		SUMA
2025-01-16 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,2 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 387,6 Błonnik pokarmowy [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 5,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,5 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 395,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 72,8 Sól [g] 5,7
2025-01-17 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 314,8 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 37,1 Sól [g] 5,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-17 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pomidor 50 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z białej kapusty 120 g Ziemniaki gotowane 200 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 50 g (MIĘ) Ogórek 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 400 ml (SEL) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Szpinak duszony 120 g Ziemniaki gotowane 200 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g
2025-01-18 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Ogórek 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Mus owocowy 150 g Jabłko 1 szt	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)

		SUMA
2025-01-17 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,2 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 55,5 Sól [g] 4,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,3 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sól [g] 4,4
2025-01-18 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,9 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 377,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-18 sobota	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) Ogórek 50 g Owoc 1 szt płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA)	Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIE) Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Naleśniki razowe ze szpinakiem i serem 300 g (BIA, JAJ) Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Mus owocowy 150 g Jabłka prażone 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g kiełbasa krakowska 50 g Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL)
2025-01-19 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka słowiańska 40 g Pomidor 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIE) Sos pieczeniowy 50 g Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka wielowarzywna 120 g	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g (MIE) Ogórki kiszane 50 g Sałata 10 g

		SUMA
2025-01-18 sobota	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 355 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 5,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,3 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 5,2
2025-01-19 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 772,3 Białko ogółem [g] 146,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 410,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-19 niedziela	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka słowiańska 40 g (MIĘ) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Sos pieczęniowy 50 g Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka wielowarzywna 120 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Ogórek 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka słowiańska 40 g Pomidor 50 g Płatki jaglane 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 brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Sos pieczęniowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Szynka galicyjska 50 g (MIĘ)
2025-01-20 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszcane 150 g (GLU, ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ogórek 50 g Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziem. 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) sałatka zburaków 120 g (GLU)	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszcane 150 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (JAJ, SEL)

		SUMA
2025-01-19 niedziela	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 732 Białko ogółem [g] 148,9 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 399,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 7,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,7 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 48,1 Sól [g] 6,6
2025-01-20 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 986,7 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 425,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sól [g] 6,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-01-20 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ogórek 50 g Ser żółty 50 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziem. 400 ml (BIA, SEL) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ)	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna z olejem 100 g (SEL)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (BIA) Schab pieczony 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa grysikowa z ziem. 400 ml Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 g (SEL) sałatka zburaków 120 g (GLU) Ziemniaki gotowane 200 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)

		SUMA
2025-01-20 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 760,8 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 383,9 Błonnik pokarmowy [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 6,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,2 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 73,3 Sól [g] 5,3

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,
MIC - Mięczaki,
SOJ - Soja,
ROŚ - Rośliny strączkowe,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA - Ziarno sezamu,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
ŻYT - Żyto,
KAM - Kamut,