

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-11 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 400 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g Filet kruchy 50 g Owoc 1 szt Ogórek 60 g	Kajzerka 1 szt Połędwica sopocka 30 g Margaryna 10 g	Gołąbek francuski mięsno ryżowy 110 g Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g Zupa z fasolki szparagowej 350 ml Surówka z buraków z jabłkiem 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g Sałata 10 g Margaryna 15 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 g Sałata 10 g Filet kruchy 50 g Ogórek 60 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Połędwica sopocka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Gołąbek francuski mięsno ryżowy 110 g Surówka z buraków i jabłkiem 120 g Zupa z fasolki szparagowej 350 ml	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 g Pomidor bs 80 g Sałata 10 g Filet kruchy 50 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Połędwica sopocka 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Zupa z fasolki szparagowej 350 ml Pulpety wieprzowe gotowane 110 g Surówka z buraków i jabłkiem 120 g	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 350 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g Filet kruchy 50 g Twarożek 40 g Owoc 1 szt Ogórek 60 g	Kajzerka 1 szt Połędwica sopocka 30 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pomidorowy 50 g Zupa z fasolki szparagowej 350 ml Gołąbek francuski mięsno ryżowy 130 g Surówka z buraka i jabłka 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g Sałata 10 g Ogórek 60 g Margaryna 10 g Szynka drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g Humus z pomidorami 40 g

		SUMA
2025-02-11 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 181,2 Białko ogółem [g] 137,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 543,6 Błonnik pokarmowy [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 74,9 Sól [g] 12 WW [Por] 54,4
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,5 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 371 Błonnik pokarmowy [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 8,4 WW [Por] 37,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,6 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 8,2 WW [Por] 35
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 269,7 Białko ogółem [g] 155,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 548,4 Błonnik pokarmowy [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 11,5 WW [Por] 55,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-12 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g Owoc 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 350 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g Ogórek ziel 60 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g kielbasa szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pieczarkowy 50 g zupa zacierkowa 350 ml Pieczeń rzymska 100 g Cukinia gotowana 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g Szynka staropolska 50 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pomidor 60 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml kasza kukurydziana na mleku 350 g Sałata 10 g Ogórek 60 g Owoc 1 szt twarożek z suszonymi pomidorami 90 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g kielbasa szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g zupa zacierkowa 350 ml Pieczeń rzymska 100 g Cukinia gotowana 120 g	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka staropolska 50 g Sałata 10 g Pomidor 60 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml kasza kukurydziana na mleku 350 g Pomidor bs 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt twarożek z suszonymi pomidorami 90 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g kielbasa szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pieczarkowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Zupa zacierkowa 350 ml Cukinia gotowana 120 g Pieczeń rzymska 100 g	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka staropolska 50 g Sałata 10 g Pomidor bs 60 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	kasza kukurydziana na mleku 350 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g Twarożek z suszonymi pomidorami 90 g Owoc 1 szt Ogórek 60 g Kielbasa kanapkowa 30 g	Kajzerka 1 szt kielbasa szynkowa 30 g Margaryna 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Sos pieczarkowy 50 g zupa zacierkowa 350 ml Cukinia gotowana 120 g Pieczeń rzymska 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Szynka staropolska 50 g Serek topiony 30 g Pomidor 60 g

		SUMA
2025-02-12 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,2 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 31,3 Sól [g] 5,8 WW [Por] 29
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,7 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 5,6 WW [Por] 29,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 5,4 WW [Por] 29,7
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 994,3 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 432,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 31,2 Sól [g] 8,7 WW [Por] 43,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-13 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g Owoc 1 szt Płatki ryżowe na mleku 350 g Parówki 120 szt ketchup 10 g Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g Zupa koperkowa 350 ml Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g Surówka francuska 120 g Sos pomidorowy 50 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g Szynka w siatce 50 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Ogórki kiszzone 60 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 80 g Parówki 120 szt ketchup 10 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa 350 ml Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Sos pomidorowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g Surówka francuska 120 g	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka w siatce 50 g Ogórki kiszzone 60 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki ryżowe na mleku 350 g Pomidor bs 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Parówki 120 szt ketchup 10 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g Zupa koperkowa 350 ml Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g Dyńa gotowana 120 g	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka w siatce 50 g Sałata 10 g Pomidor bs 80 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki ryżowe na mleku 350 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g Owoc 1 szt Parówki 120 szt Serek topiony 30 g ketchup 10 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Szynka w siatce 30 g	Kompot owocowy 300 ml Sos pomidorowy 50 g Cukinia gotowana 120 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g Roladka schabowa ze szpinakiem 120 g Zupa koperkowa 350 ml	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Szynka w siatce 50 g twarożek z koperkiem 50 g Ogórki kiszzone 60 g

		SUMA
2025-02-13 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 13 996,5 Białko ogółem [g] 483,5 Tłuszcz [g] 1 193,1 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 412,4 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 69,4 WW [Por] 33,8
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 13 806,1 Białko ogółem [g] 475,9 Tłuszcz [g] 1 185,2 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 407,3 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 71,2 WW [Por] 31,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 13 754,7 Białko ogółem [g] 471,8 Tłuszcz [g] 1 186,1 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 409 suma cukrów prostych [g] 39,6 Sól [g] 70 WW [Por] 30,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 14 480,5 Białko ogółem [g] 495,6 Tłuszcz [g] 1 201,3 Węglowodany ogółem [g] 435,5 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 411,8 suma cukrów prostych [g] 19,6 Sól [g] 73,3 WW [Por] 42,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-14 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g Owoc 1 szt Płatki owsiane na mleku 350 g Paszтет domowy 70 g Ogórki kiszzone 80 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Serek topiony 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml Ziemniaki gotowane 180 g Bitka w sosie 110 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 15 g Szynka rzeż 50 g Papryka 60 g Mix sałat 10 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml Sałata 10 g Owoc 1 szt Pomidor 80 g twaróg (ser biały) 80 g Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml Ryba na parze 100 g Sos koperkowy 50 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Jajko gotowane 2 szt Sałatka jarzynowa 100 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml kasza manna na mleku 350 g Pomidor bs 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 80 g Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml Ryba na parze 100 g Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g Sos koperkowy 50 g	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt Sałatka jarzynowa 100 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	kasza manna na mleku 350 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g Owoc 1 szt Dżem 25 g twaróg (ser biały) 80 g Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Szynka włoska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml Ryba panierowana smażona 120 g Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 15 g Jajko gotowane 2 szt Ser żółty 30 g Sałatka jarzynowa 100 g

		SUMA
2025-02-14 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,4 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 6 WW [Por] 35,5
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,5 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 386,1 Błonnik pokarmowy [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sól [g] 7,8 WW [Por] 38,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 697,5 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 360,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 5,7 WW [Por] 36,4
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 396,4 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 493,6 Błonnik pokarmowy [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 10,8 WW [Por] 49,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2025-02-15 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Pieczywo mieszane 120 g Owoc 1 szt płatki owsiane na mleku 350 g Ogórki kiszzone 80 g Paszтет domowy 70 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Serek topiony 30 g	Kompot owocowy 300 ml Surówka z kapusty czerwonej 120 g Zupa szpinakowa 350 ml Ziemniaki gotowane 180 g Bitka w sosie 110 g	Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g Margaryna 15 g Szynka rzeź 50 g Papryka 60 g Mix sałat 10 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml Sałata 10 g Owoc 1 szt Paszтет domowy 70 g Ogórki kiszzone 80 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Serek topiony 30 g	Kompot owocowy 300 ml Ziemniaki gotowane 180 g Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml Bitka w sosie 110 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczywo razowe 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka rzeź 50 g Papryka 60 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 g Pomidor bs 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Paszтет domowy 70 g	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Serek topiony 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml Ziemniaki gotowane 180 g Bitka w sosie 110 g Kalafior gotowany 120 g	Pieczywo pszenne 120 g Margaryna 10 g Herbata 400 ml Szynka rzeź 50 g Mix sałat 10 g
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Płatki owsiane na mleku 350 ml Paszтет domowy 70 g Humus 40 g Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Margaryna 15 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt Margaryna 10 g Serek topiony 30 g	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml Ziemniaki gotowane 180 g Bitka w sosie 110 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kompot owocowy 300 ml	Szynka rzeź 50 g Ser biały 40 g Papryka 60 g Margaryna 10 g Pieczywo mieszane 120 g Herbata 300 ml

		SUMA
2025-02-15 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,5 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 47,1 Sól [g] 5,9 WW [Por] 35,5
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,2 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 46 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 6,8 WW [Por] 31,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,5 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 41 Sól [g] 5,5 WW [Por] 28,2
	Szpital Maz. Wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,4 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sól [g] 6,3 WW [Por] 33,4