

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-11 środa	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) kielbasa żywiecka 40 g Papryka 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa grochowa na wędzonce 400 ml (SEL, ROŚ) Indyk duszony w warzywach 150 g Makaron gotowany 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) kielbasa kanapkowa 40 g Pomidor 50 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna nroślinna 15 g Herbata 400 ml Papryka 50 g kielbasa żywiecka 40 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa grochowa na wędzonce 400 ml (SEL, ROŚ) Indyk duszony w warzywach 150 g Makaron razowy gotowany 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kielbasa kanapkowa 40 g Pomidor 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) kielbasa żywiecka 40 g Pomidor 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Indyk duszony w warzywach 150 g Makaron gotowany 200 g Bukiet warzyw 120 g	kielbasa kanapkowa 40 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g
2024-12-12 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Ogórek 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Seler pieczony 30 g (SEL)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Łopatka marynowana duszona 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 200 g Buraczki 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g Ogórek 50 g

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-11 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,2 Białko ogółem [g] 147,7 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 455,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 56,7
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495,3 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 57,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,6 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 403,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 67,6
2024-12-12 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563,4 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 400,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 69,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-12 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Ogórek 50 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 15 g Schab pieczony 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Łopatka duszona marynowana 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Ogórek 50 g Pieczywo razowe 150 g (ŻYT)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Schab pieczony 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Łopatka duszona marynowana 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 50 g
2024-12-13 piątek	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) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Pasta z fasoli 30 g	Kompot 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pasta rybno serowa 70 g (BIA) Papryka 50 g

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-12 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,7 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 381,3 Błonnik pokarmowy [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 74
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,6 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 66,5
2024-12-13 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,8 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 423 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 48,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-13 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Pasta z fasoli 40 g	Kompot 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybno serowa 70 g (BIA) Papryka 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) Filet z miruny got. na parze 100 g (RYB) Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g Ziemniaki gotowane 200 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybno serowa 70 g (BIA) Pomidor 50 g
2024-12-14 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka staropolska 40 g (MIE) Pomidor 50 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Knedle z jogurtem 250 g (BIA) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g Ogórek 50 g

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-13 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,4 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 405,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 50,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563,2 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 389,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 50,3
2024-12-14 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,8 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 suma cukrów prostych [g] 74

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-14 sobota	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Knedle z jogurtem 250 g (BIA) Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Ogórek 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa z białych warzyw 400 ml (BIA, SEL) Knedle z jogurtem 250 g (BIA) Jabłko pieczone 1 szt	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Pomidor 50 g
2024-12-15 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Ser biały z koperkiem 50 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g Papryka 50 g Zacierki na mleku 350 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (SEL) Udko pieczone 140 g Ryż gotowany 200 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Piers wędzona z indyka 50 g Pomidor 50 g

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-14 sobota	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 suma cukrów prostych [g] 74,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,6 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 370,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 suma cukrów prostych [g] 92
2024-12-15 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 768,2 Białko ogółem [g] 140,2 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 372,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 42,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-15 niedziela	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Ser biały z koperkiem 50 g (BIA) kielbasa krakowska 30 g Papryka 50 g Zacierki na mleku 350 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Udko pieczone 140 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Ryż brązowy 200 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piersz wędzona z indyka 50 g Pomidor 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Ser biały z koperkiem 50 g (BIA) kielbasa szynkowa 30 g Pomidor 50 g Zacierki na mleku 350 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka wiejska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa krem z dyni 400 ml (SEL) Udko gotowane 150 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Ryż gotowany 200 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piersz wędzona z indyka 50 g Pomidor 50 g
2024-12-16 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszcane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Parówki z szynki 2 szt ketchup 20 g Ogórek 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa selerowa 400 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszcane 150 g (GLU, ŻYT) Papryka 50 g Ser żółty 50 g (BIA)

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-15 niedziela	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,7 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 71,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,3 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 43,6
2024-12-16 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,9 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 404 Błonnik pokarmowy [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 57,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-16 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Parówki z szynki 2 szt Ogórek 50 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) ketchup 20 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinne 5 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa selerowa 400 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 50 g Ser żółty 50 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Parówki z szynki 2 szt ketchup 20 g Pomidor 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa selerowa 400 ml (SEL) Pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kalańior gotowany z oliwą 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka firmowa 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g
2024-12-17 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszne 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 40 g Owoc 1 szt Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Placki ziemniaczane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) Sos jarki z cukinią, ciecierzycą i pomidorami 180 g (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszne 150 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidorem 70 g

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-16 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,9 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 381,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 58,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 57,5
2024-12-17 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 699 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 400,8 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 79

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-17 wtorek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jabłko 1 szt Pomidor 40 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Owoc 1 szt Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Placki ziemniaczane 200 g Sos jarki z cukinią,ciecierzycą i pomidorami 180 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidorem 70 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 40 g Owoc 1 szt Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa łazankowa 400 ml (GLU, SEL) Placki ziemniaczane got. na parze 200 g Sos jarski z cukinią,fasolką szparagową i pomidorami 180 ml (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałatka z pomidorem 70 g
2024-12-18 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszanane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) kiełbasa szynkowa 40 g Owoc 1 szt Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g kiełbasa kanapkowa 30 g	Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Kompot 300 ml	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszanane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 50 g

		SUMA
2024-12-17 wtorek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,1 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 384,6 Błonnik pokarmowy [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 94,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,4 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 391,6 Błonnik pokarmowy [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 95,8
2024-12-18 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 370,6 Błonnik pokarmowy [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 67,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-18 środa	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 40 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinne 5 g kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 50 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) kiełbasa szynkowa 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 5 g kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Pieczeń po polsku z pietruszką 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka gotowana 200 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 50 g
2024-12-19 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszanne 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 400 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczeniowy 50 g Ryż gotowany 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszanne 150 g (GLU, ŻYT) Wędzonka krotoszyńska 50 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-18 środa	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,2 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 85,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,2 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 68,9
2024-12-19 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,1 Białko ogółem [g] 143,6 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 407,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 52,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-19 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 50 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 400 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczęniowy 50 g Ryż brązowy 200 g Surówka z białej kapusty zkoperkiem 120 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Szynka staropolska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 400 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczęniowy 50 g Ryż gotowany 200 g Cukinia grilowana 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 50 g Sałata 10 g
2024-12-20 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszcane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Owoc 1 szt Ogórek 50 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 400 ml (SEL) Klops rybnyw sosie koperkowym 150 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszanej z olejem 200 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszcane 150 g (GLU, ŻYT) Pasta jajeczna 70 g (JAJ) sałatka z fasolki szparagowej ,cukiniiii i kaszy kuskus z oliwą 100 g

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-19 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,9 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 52
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,6 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 40
2024-12-20 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 892,3 Białko ogółem [g] 150,4 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 377 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 56,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-20 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 150 g (ZYT) Margaryna roślinna 10 g Herbata 400 ml Ser biały 70 g (BIA) Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Ogórek 50 g Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieloną 400 ml (SEL) Klops rybny w sosie koperkowym 150 g (RYB) Surówka z kapusty kiszanej z olejem 200 g Ziemniaki gotowane 200 g	Pieczyno razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta jajeczna 70 g (JAJ) sałatka z fasolki szparagowej, cukinii i kaszy kuskus z oliwą 100 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczyno pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Ser biały 70 g (BIA) Ogórek 50 g Owoc 1 szt Sałata 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna roślinna 5 g Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieloną 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Kalańior gotowany 120 g	Klops rybny w sosie koperkowym 150 g (RYB) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta jajeczna 70 g (JAJ) sałatka z fasolki szparagowej, cukinii i kaszy kuskus z oliwą 100 g Pieczyno pszenne 150 g (GLU)

		SUMA
2024-12-20 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,4 Białko ogółem [g] 150,7 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 348 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 53,5
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 699,6 Białko ogółem [g] 156,5 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 50,4