

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-21 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) twarożek z suszonymi pomidorami 40 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek świeży 60 g Filet kruchy 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopočka 30 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Makaron gotowany 180 g Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU) Szynka drobiowa 50 g Sałata 10 g Pomidor 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 411,6 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 391 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sól [g] 8,9 WW [Por] 39,1
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tłuszczu przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ogórek świeży 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt Filet kruchy 50 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Polędwica sopočka 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL, ROŚ) Makaron razowy gotowany 180 g Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)	Kisiel 200 ml	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 419,2 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sól [g] 9,1 WW [Por] 33
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Filet kruchy 50 g Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopočka 30 g	Kompot 300 ml Zupa wielowarzyw na z ziemniakami 400 ml (SEL) Makaron gotowany 180 g Sos boloński 350 g (GLU, MIĘ) Bukiet jarzyn na parze 120 g		Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 60 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 689,7 Białko ogółem [g] 178,5 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 363,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 48,5 Sól [g] 9,2 WW [Por] 36,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-22 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka rzeż 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g	Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa szynkowa 30 g Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g		Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Pomidor 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 405,7 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 386,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 54,8 Sól [g] 7,7 WW [Por] 38,8
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem ławo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Szynka rzeż 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Owoc 1 szt	masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa szynkowa 30 g Kajzerka 1 szt (GLU)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Kompot 300 ml Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g		Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Pomidor 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,1 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sól [g] 7,2 WW [Por] 36
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka rzeż 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa szynkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Kalafior gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka staropolska 50 g (MIĘ) Pomidor 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,9 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 372,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 7,4 WW [Por] 37,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-23 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójtka 50 g (MIE) Papryka 60 g Rukola 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka w siatce 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIE , GOR) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Szynka w siatce 50 g Ogórki kiszzone 60 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,2 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 380,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 7,1 WW [Por] 38,2
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tłuszczu przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Szynka wójtka 50 g (MIE) Papryka 60 g Rukola 10 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka w siatce 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIE , GOR) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka w siatce 50 g Ogórki kiszzone 60 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,1 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 7,7 WW [Por] 35,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka wójtka 50 g (MIE) Pomidor 60 g Rukola 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka w siatce 30 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik ryżowy z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIE , GOR) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia duszona 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka w siatce 50 g Sałata 10 g Ogórki kiszzone 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,2 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 7 WW [Por] 32,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-24 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Sałata 10 g Pomidor 60 g Owoc 1 szt	Szynka włoska 30 g (MIĘ) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny smażony 200 g (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) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 763,6 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 425,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sól [g] 7,7 WW [Por] 42,9
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tłuszczu przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Pomidor 60 g Sałata 10 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, R YB) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g		Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 609,8 Białko ogółem [g] 142,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 369,6 Błonnik pokarmowy [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 7,3 WW [Por] 37,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Dżem 25 g Pomidor 60 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 ryżem 400 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, R YB) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńa pieczona 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,1 Białko ogółem [g] 142,9 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 381,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 5,4 WW [Por] 38,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-25 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA , GLU) Paszтет domowy 70 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek topiony 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 180 g Sałata pekińska z jogurtem i ogórkiem 120 g (BIA)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Szynka rzeź 40 g Sałatka z pieczoną dynią 100 g Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,5 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 42,7 Sól [g] 6 WW [Por] 35,1
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Szynka drobiowa 20 g Ogórki kiszzone 60 g Sałata 10 g Owsianka na mleku 400 ml (BIA , GLU) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 180 g Sałata pekińska z jogurtem i ogórkiem 120 g (BIA)		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka rzeź 40 g Sałatka z pieczoną dynią 100 g Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515 Białko ogółem [g] 133,6 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 42,8 Sól [g] 6,6 WW [Por] 34,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA , GLU) Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Ogórki kiszzone 80 g Paszтет domowy 70 g (MIĘ) Owoc 1 szt Herbata 300 ml	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek topiony 30 g (BIA)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Udko gotowane 150 g Ryż brązowy 180 g Bukiet jarzyn 120 g Kompot 300 ml		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) Szynka rzeź 40 g Sałatka z pieczoną dynią 100 g Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,7 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 5,8 WW [Por] 33,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-26 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 60 g Mixsałat 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Filet kruchy 30 g	Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (BIA , SEL) Bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Szynka wiejska 50 g Papryka 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,4 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 47,5 Sól [g] 7,5 WW [Por] 35,2
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 15 g Ryż na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 60 g Mixsałat 10 g Herbata 300 ml Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Filet kruchy 30 g	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 50 g Papryka 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,6 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 47 Sól [g] 7,3 WW [Por] 30,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Ryż na mleku 400 ml (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 70 g (JAJ) Pomidor 60 g Mixsałat 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Filet kruchy 30 g	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Bitka z szynki w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Cukinia gotowana 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 50 g Pomidor 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,2 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 41,7 Sól [g] 6,8 WW [Por] 28,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-27 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Herbata 400 ml Margaryna 10 g Szynka w siatce 50 g Mixsałat 10 g Pomidor 60 g Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA , GLU)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 40 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż brązowy 180 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150 g Fasolka szparagowa 120 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Miód naturalny 25 g Sałata 10 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 464,7 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 384,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 45,5 Sól [g] 7 WW [Por] 38,8
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tłuszczu przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA , GLU) Pomidor 60 g Mixsałat 10 g Szynka w siatce 50 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 40 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150 g Ryż brązowy 200 g Surówka wielowarzywna 120 g		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) z koperkiem 80 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 468,1 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 382,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 7 WW [Por] 38,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA , GLU) Szynka w siatce 50 g Pomidor 60 g Mixsałat 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 40 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 400 g (SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 150 g Ryż brązowy 180 g Fasolka szparagowa 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 80 g (BIA) Miód naturalny 25 g Pomidor 50 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 511,8 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 385,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 48 Sól [g] 6,4 WW [Por] 38,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-28 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Papryka 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeź 30 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) kiełbasa krakowska 50 g Sałatka wielowarzyw na z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,4 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sól [g] 6,6 WW [Por] 37,4
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem tawo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Papryka 60 g Sałata 10 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeź 30 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka francuska 120 g (JAJ)		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Sałatka wielowarzyw na z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,3 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 341 Błonnik pokarmowy [g] 45 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 6,3 WW [Por] 34,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Margaryna 15 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka rzeź 30 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Kotlet mielony got.na parze 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Sałatka wielowarzyw na z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,7 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 5,8 WW [Por] 33,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-29 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 60 g Mixsałat 10 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana z porem 400 g (BIA) Gulasz drobiowy 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU , ZYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ , SEL) kiełbasa kanapkowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 201,1 Białko ogółem [g] 177,4 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 466,6 Błonnik pokarmowy [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sól [g] 9,6 WW [Por] 47,2
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 10 g Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 60 g Mixsałat 10 g Herbata 300 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana z porem 400 g (BIA) Gulasz drobiowy 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) kiełbasa kanapkowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 134,8 Białko ogółem [g] 182,7 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 434,9 Błonnik pokarmowy [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sól [g] 9,6 WW [Por] 43,9
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Szynka chłopska 50 g (MIĘ) Pomidor 60 g Mixsałat 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Polędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana z porem 400 g (BIA) Gulasz drobiowy 150 g Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Szpinak gotowany 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) kiełbasa kanapkowa 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 124,1 Białko ogółem [g] 188,3 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 409,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 8,8 WW [Por] 41,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-30 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Filet kruchy 40 g Ogórki kiszzone 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 400 ml (BIA, JAJ, MIĘ) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,9 Białko ogółem [g] 146,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 6,4 WW [Por] 33
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Zupa dietetyczna 400 ml (SEL) Filet kruchy 40 g Humus 30 g Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka colesław 200 g (JAJ)		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Twarożek śmietankowy 40 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203,4 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 44,6 Sól [g] 5,3 WW [Por] 30,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Filet kruchy 40 g Ogórki kiszzone 60 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa kasza manna na wywarze warzywnym z ziem. 400 ml (SEL) Bitka schabowa 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 180 g Buraczki 120 g (GLU)		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka galicyjska 50 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443 Białko ogółem [g] 139,6 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 323,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 41,8 Sól [g] 5,4 WW [Por] 32,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczor ek	Kolacja	SUMA
2025-01-31 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Pomidor 60 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Dżem 25 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twaróg (ser biały) 40 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ZYT) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 80 g (BIA) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764,7 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 437 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 6,1 WW [Por] 43,9
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 60 g Sałata 10 g Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Margaryna 15 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) twaróg (ser biały) 40 g (BIA) Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g		Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 80 g (BIA) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,8 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 355,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 5,4 WW [Por] 35,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Dżem 25 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twaróg (ser biały) 40 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Pulpety rybne 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 180 g Warzywa po grecku 120 g		Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 80 g (BIA) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,5 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 394,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 5,5 WW [Por] 39,6