

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-11-21 czwartek	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło roślinne 15 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Sałata 20 g Owoc 1 szt Humus z sezamem 60 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Makaron gotowany 200 g Sos napoli 180 ml Surówka colesław 120 g (JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Ogórek 80 g Twarożek z selerem naciowym 90 g (BIA)
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło roślinne 15 g Herbata 400 ml Kiełbasa drobiowa 40 g Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Sałata 20 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 200 ml (JAJ, SEL) Makaron gotowany 150 g Sos boloński 100 g (GLU, MIĘ) Surówka colesław 150 g (JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) kiełbasa szynkowa 40 g Ogórek 80 g
	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Masło roślinne 15 g Herbata 400 ml Kiełbasa drobiowa 40 g Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Sałata 20 g Owoc 1 szt Humus z sezamem 30 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Makaron gotowany 200 g Sos boloński 180 g (GLU, MIĘ) Surówka colesław 120 g (JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) kiełbasa szynkowa 50 g Ogórek 80 g Twarożek z selerem naciowym 40 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Masło roślinne 15 g Herbata 400 ml Kiełbasa drobiowa 40 g Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Sałata 20 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Makaron gotowany 200 g Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Surówka colesław 120 g (JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) kiełbasa szynkowa 50 g Ogórek 80 g

		SUMA
2024-11-21 czwartek	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 461,2 Błonnik pokarmowy [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 89,4
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 867,8 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 68,4
	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 625,6 Białko ogółem [g] 150,7 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 432,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 75,8
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,9 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 447,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 74,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-11-21 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Masło roślinne 15 g Herbata 400 ml Kiełbasa drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt	masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g Kajzerka 1 szt (GLU)	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) Makaron razowy gotowany 200 g Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Surówka colesław 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 50 g Ogórek 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Kiełbasa drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (BIA) Makaron gotowany 200 g Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Bukiet jarzyn 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa szynkowa 50 g Pomidor 80 g
2024-11-22 piątek	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 400 ml Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 90 g (BIA)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 200 ml Filet z miruny na parze 80 g (RYB) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ser żółty odłt. 50 g (BIA) Sałatka jarzynowa z olejem 100 g (JAJ)

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-11-21 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,2 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 73,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 400,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 66,7
2024-11-22 piątek	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,4 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 66,5
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 709,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 254,5 Błonnik pokarmowy [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 suma cukrów prostych [g] 72,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-11-22 piątek	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt twarożek z koperkiem 40 g (BIA) Szynka wójtka 20 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 400 ml Filet z miruny panierowany pieczony 110 g (GLU, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Ogórek 80 g Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Humus z burakiem 40 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 400 ml Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 100 g (GLU, ŻYT) Ser żółty 50 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)
	Szpital Maz. dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jabłko 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 400 ml Filet miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser żółty odłt. 50 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)

		SUMA
2024-11-22 piątek	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,7 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 383,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 suma cukrów prostych [g] 76,6
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,7 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 66,6
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,9 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 78,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	
2024-11-23 sobota	2024-11-22 piątek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Zupa zacierkowa 400 ml Kompot 300 ml Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser żółty odtł. 50 g (BIA) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (JAJ, SEL)
	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90 g Owoc 1 szt Kakao na mleku 350 ml (BIA) Pasta z fasoli 60 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Wędlina wege 30 g	Zupa solferino 400 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka gotowana z oliwą 120 g Kotlet ziemniaczany 110 g (GLU) Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor 80 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Piers wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90 g Owoc 1 szt Kakao na mleku 350 ml (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Wędlina 30 g (MIĘ)	Zupa solferino 200 g Pieczeń rzymska 80 g (MIĘ, GOR) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Marchewka gotowana z oliwą 150 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g	
	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Piers wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90 g Owoc 1 szt Kakao na mleku 350 ml (BIA) Pasta z fasoli 30 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Wędlina 30 g (MIĘ)	Zupa solferino 400 g Pieczeń rzymska 110 g (MIĘ, GOR) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka gotowana z oliwą 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka wiejska 50 g (MIĘ) Pomidor 80 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Piers wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90 g Owoc 1 szt Kakao na mleku 350 ml (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Wędlina 30 g (MIĘ)	Zupa solferino 400 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka gotowana z oliwą 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g	

		SUMA
2024-11-22 piątek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,1 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 57,2
	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,4 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 382 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 54,7
2024-11-23 sobota	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 810,2 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 53,6
	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 688,8 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 55,1
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,5 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 381 Błonnik pokarmowy [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 55

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-11-23 sobota	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Piersz wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90 g Kakao na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt	Wędlina 30 g (MIĘ) Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa solferino 400 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) 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 wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Piersz wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 90 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Wędlina 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa solferino 400 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Marchewka gotowana z oliwą 100 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g
2024-11-24 niedziela	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Owoc 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Humus ze szpinakiem 40 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser żółty 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Potrawka z pieczoną dynią i dociorką 180 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg ziołowy 90 g (BIA) Pomidor 80 g
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Indyk duszony w warzywach 110 g Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty czerwonej 150 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Twaróg ziołowy 90 g (BIA) Pomidor 80 g

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-11-23 sobota	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,1 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 356,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 76,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 64,3
2024-11-24 niedziela	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,4 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 391,1 Błonnik pokarmowy [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 102,9
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,1 Białko ogółem [g] 139,5 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 97,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-11-24 niedziela	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Owoc 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Indyk duszony w warzywach 140 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg ziołowy 90 g (BIA) Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa szynkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Indyk duszony w warzywach 140 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twaróg ziołowy 90 g (BIA) Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Kawa na mleku 350 ml (BIA) Owoc 1 szt	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (BIA) Humus z marchewką 50 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Indyk duszony w warzywach 140 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twaróg ziołowy 90 g (BIA) Pomidor 80 g

2024-11-24 niedziela

SUMA	
Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651</p> <p>Białko ogółem [g] 165,2</p> <p>Tłuszcz [g] 74,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 354</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 48</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 95,2</p>
Szpital Maz. dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511</p> <p>Białko ogółem [g] 152,7</p> <p>Tłuszcz [g] 64,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 353,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 48</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 95,2</p>
Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323</p> <p>Białko ogółem [g] 138,7</p> <p>Tłuszcz [g] 77,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 299,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 62,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 107,4</p>

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-11-24 niedziela	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Maargaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIE) Pomidor 80 g Mix sałat 10 g Kawa na mleku 350 ml (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 15 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 400 ml (SEL) Indyk duszony w warzywach 140 g Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g (GLU)	Twaróg ziolowy 90 g (BIA) Pomidor 80 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml
	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pomidor 80 g Owoc 1 szt Pasta kanapkowa z kalafiora 40 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek topiony 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (SEL) Makaron gotowany 200 g Ser biały z musem truskawkowym 120 g (BIA) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Papryka 80 g Hummus z suszonymi pomidorami 60 g
2024-11-25 poniedziałek	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Masło roślinne 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Zupa z czerwoną soczewicą 200 ml (SEL) Makaron gotowany 150 g Ser biały z musem truskawkowym 80 g (BIA) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 80 g Szynka drobiowa 50 g
	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt Serek topiony 30 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (SEL) Makaron gotowany 200 g Ser biały z musem truskawkowym 100 g (BIA) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g Papryka 80 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (SEL) Makaron gotowany 200 g Ser biały z musem truskawkowym 80 g (BIA) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g Papryka 80 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (SEL) Makaron gotowany 200 g Ser biały z musem truskawkowym 80 g (BIA) Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g Papryka 80 g

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-11-24 niedziela	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,3 Białko ogółem [g] 148 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 70,2
	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,2 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 486,9 Błonnik pokarmowy [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 106,4
2024-11-25 poniedziałek	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 364 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 101,4
	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 487,6 Błonnik pokarmowy [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 114,8
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 484,7 Błonnik pokarmowy [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 113,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-11-25 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 40 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Zupa z czerwoną soczewicą 400 ml (SEL) Makaron razowy gotowany 200 g Serbiały z musem truskawkowym 80 g (BIA) Jabłko 1 szt	Szynka drobiowa 50 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta kanapkowa z wędzonką 60 g Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Schab w ziołach 30 g	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) Makaron gotowany 200 g Serbiały z musem truskawkowym 80 g (BIA) Jabłko pieczone 1 szt	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 50 g Pomidor 80 g
2024-11-26 wtorek	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki błyskawiczne na mleku 350 g (BIA) Ogórek 80 g Ser żółty 50 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek homogenizowany 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gołąbek francuski z kaszy gryczanej w sosie pomidorowym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, selera naciowego i jabłka z oliwą 120 g (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paszтет z cukinii 70 g Ogórki kiszzone 80 g
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki błyskawiczne na mleku 350 g (BIA) Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek homogenizowany 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gołąbek francuski w sosie pomidorowym 80 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z kapusty pekińskiej, selera naciowego i jabłka z oliwą 150 g (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Paszтет z cukinii 50 g Ogórki kiszzone 80 g

		SUMA
2024-11-25 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 206,7 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 91,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 243,5 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 400,7 Błonnik pokarmowy [g] 49 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 87,7
2024-11-26 wtorek	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2366,4 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 376,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 79,8
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2008,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 suma cukrów prostych [g] 78,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

2024-11-26 wtorek

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki błyskawiczne na mleku 350 g (BIA) Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g Ser żółty 30 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek homogenizowany 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gołąbek francuski w sosie pomidorowym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, seler naciowego i jabłka z oliwą 120 g (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paszтет z cukinii 70 g Ogórki kiszzone 80 g Szynka wp. 20 g (MIĘ)
Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki błyskawiczne na mleku 350 g (BIA) Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek homogenizowany 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gołąbek francuski w sosie pomidorowym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, seler naciowego i jabłka z oliwą 120 g (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Paszтет z cukinii 70 g Ogórki kiszzone 80 g
Szpital Maz. dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g Płatki błyskawiczne na mleku 350 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek homogenizowany 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, seler naciowego i jabłka z oliwą 120 g (SEL)	Paszтет z cukinii 70 g Ogórki kiszzone 50 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml

2024-11-26 wtorek

SUMA	
Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,7 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 378,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 80,2</p>
Szpital Maz. dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 80</p>
Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,8 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 90,4</p>

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-11-26 wtorek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Płatki błyskawiczne na mleku 350 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Serek homogenizowany 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Pulpetywieprzowe w sosie pomidorowym 90 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Paszтет z cukinii 70 g Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Dżem 25 g	Kompot 300 ml Pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) Jabłka prażone 100 g Zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Pomidor 80 g Sałata 10 g Wędlina wege 50 g Serek topiony 30 g (BIA)
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczna 40 g (JAJ) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 200 ml (BIA, SEL) Pierogi z serem 100 g (BIA, GLU) Jabłka prażone 100 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Pomidor 80 g Owoc 1 szt Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa na wędzonce 400 ml (SEL, ROŚ) Pierogi z serem 250 g (BIA, GLU) Jabłka prażone 100 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Serek topiony 30 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa na wędzonce 400 ml (SEL, ROŚ) Pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) Jabłka prażone 100 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) kiełbasa krakowska 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g

		SUMA
2024-11-26 wtorek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,2 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 78,6
	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 75
2024-11-27 środa	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 885,6 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 229,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 59,3
	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,8 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 58,3
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,1 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 58,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-11-27 środa	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Pomidor 80 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU)	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) Zapiekanka z cukinią chudym twarogiem i makaronem pełnoziarnistym 200 g (BIA) Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Połudwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) Pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) Jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 50 g Pomidor 80 g Sałata 10 g
2024-11-28 czwartek	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Sałatka z selerem 80 g (SEL) Owoc 1 szt Wędlina wege 40 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Kotlet warzywny 110 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Papryka 50 g Humus ze szpinakiem 50 g Galantyna z warzyw i jajek 100 g (JAJ, SEL)
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka z selerem 80 g (SEL) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa 200 ml (SEL) Bitka wieprzowa w sosie własnym 70 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 150 g Surówka z marchewki z chrzanem 150 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 50 g Humus ze szpinakiem 50 g

		SUMA
2024-11-27 środa	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,4 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 238,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 58,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,8 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 276 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 48
2024-11-28 czwartek	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,3 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 468 Błonnik pokarmowy [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 suma cukrów prostych [g] 110,5
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,4 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 77,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	
2024-11-28 czwartek	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka z selerem 80 g (SEL) Owoc 1 szt Humus z sezamem 30 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa w sosie własnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Galantyna wieprz-drobiowa 100 g Papryka 50 g Humus ze szpinakiem 50 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka z selerem 80 g (SEL) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa w sosie własnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Galantyna wieprz-drobiowa 100 g Papryka 50 g
	Szpital Maz. dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Sałatka z selerem 80 g (SEL) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa w sosie własnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g	Galantyna wieprz-drobiowa 100 g Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Papryka 50 g

		SUMA
2024-11-28 czwartek	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 583 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 421,3 Błonnik pokarmowy [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 79,3
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,8 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 400,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 77
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,5 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Błonnik pokarmowy [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 77

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-11-28 czwartek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Dżem 25 g Jabłka prażone 50 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka z selerem 80 g (SEL) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa w sosie własnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana z groszkiem cukrowym 120 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Galantyna wieprz-drobiowa 100 g Pomidor 120 g
	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta rybno serowa 60 g (BIA) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Wędlna wege 30 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Pulpet z mintaja w sosie koperkowym 100 g (RYB) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i oliwy 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałatka warzywna z toffu z kaszą 120 g (GLU)
2024-11-29 piątek	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta rybno serowa 60 g (BIA) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 200 ml (BIA) Pulpet z mintaja w sosie koperkowym 80 g (RYB) Kasza jęczmienna gotowana 150 g (GLU) Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i oliwy 150 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka warzywna z toffu z kaszą 70 g (GLU)
	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta rybno serowa 60 g (BIA) Pomidor 80 g Owoc 1 szt Ser żółty 30 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Pulpet z mintaja w sosie koperkowym 120 g (RYB) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i oliwy 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałatka warzywna z toffu z kaszą 120 g (GLU) twaróg (ser biały) 50 g (BIA)
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta rybno serowa 60 g (BIA) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Pulpet z mintaja w sosie koperkowym 100 g (RYB) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i oliwy 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałatka warzywna z toffu z kaszą 120 g (GLU)
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta rybno serowa 60 g (BIA) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Pulpet z mintaja w sosie koperkowym 100 g (RYB) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z kapusty kiszonej, jabłka i oliwy 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałatka warzywna z toffu z kaszą 120 g (GLU)

		SUMA
2024-11-28 czwartek	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,6 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 79,4
	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,8 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 69,3
2024-11-29 piątek	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 270,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 61,2
	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,5 Białko ogółem [g] 157,4 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 70,4
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,8 Białko ogółem [g] 140,7 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 69,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-11-29 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pasta rybno serowa 60 g (BIA) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Kompot 300 ml Pulpet z mintaja w sosie koperkowym 100 g (RYB) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z kapusty kiszanej, jabłka i oliwy 120 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałatka warzywna z toffu z kaszą 120 g (GLU)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pasta rybno serowa 60 g (BIA) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) kiełbasa kanapkowa 30 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Pulpet z mintaja w sosie koperkowym 100 g (RYB) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Kalaftor gotowany 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 50 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) sałatka warzywna z toffu z kaszą 120 g (GLU)
2024-11-30 sobota	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Ogórki kiszane 80 g Owoc 1 szt Pasztet wegański 80 g (GLU, JAJ)	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Ser żółty 20 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieloną 400 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z masłem 120 g (GLU) Kotlet sojowy 110 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Twarożek homogenizowany 50 g (BIA) Pomidor 80 g Wędlina wege 30 g
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Pasztet drobiowy 60 g Ogórki kiszane 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Szyńka drobiowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieloną 200 ml (SEL) Schab duszony w sosie jasnym 80 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 150 g Fasolka szparagowa z masłem 150 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Szyńka włoska 30 g (MIĘ) Twarożek homogenizowany 50 g (BIA) Pomidor 80 g

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-11-29 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,2 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 69,1
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459,9 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 56,8
2024-11-30 sobota	Szpital Maz. dieta wegetariańska	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,9 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 60,3
	Szpital Maz. diet niskokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905,9 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 253,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 56,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-11-30 sobota	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Pasztecik drobiowy 60 g Ogórki kiszzone 80 g Owoc 1 szt Pasta fasolowo-czosnkowa 30 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka drobiowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleciną 400 ml (SEL) Schab duszony w sosie jasnym 110 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z masłem 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 50 g (MIĘ) Twarożek homogenizowany 50 g (BIA) Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Pasztecik drobiowy 60 g Ogórki kiszzone 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Szynka drobiowa 30 g Masło śmietankowe 5 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleciną 400 ml (SEL) Schab duszony w sosie jasnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z masłem 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno mieszane 120 g (GLU, ŻYT) Szynka włoska 30 g (MIĘ) Twarożek homogenizowany 50 g (BIA) Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta z ograniczeniem tawo przyswajalnych węglowodanów	Pieczyno razowe 120 g (ŻYT) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Pasztecik drobiowy 60 g Ogórki kiszzone 80 g Owoc 1 szt Kawa na mleku 350 ml (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleciną 400 ml (SEL) Schab duszony w sosie jasnym 90 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa 120 g (GLU)	Pieczyno razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Twarożek homogenizowany 50 g (BIA) Pomidor 80 g Szynka włoska 30 g (MIĘ)

		SUMA
2024-11-30 sobota	Szpital Maz. dieta wysokokaloryczna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,5 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 59,1
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542 Białko ogółem [g] 142,4 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 58,8
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,4 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 58,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-11-30 sobota	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Margaryna roślinna 15 g Herbata 400 ml Kawa na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 60 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka drobiowa 30 g	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleciną 400 ml (SEL) Schab duszony w sosie własnym 90 g (MIE) Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z oliwą 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka włoska 30 g (MIE) Twarożek homogenizowany 50 g (BIA) Pomidor 80 g

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-11-30 sobota	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,4 Białko ogółem [g] 140,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 62,6

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