

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-21 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Szynka włoska 40 g (MIĘ) Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa fasolowa 400 g (SEL) Piersz z kurczaka panierowana 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana z olejem 120 g (BIA, GLU)	Masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka drobiowa 50 g Pomidor 80 g
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Szynka włoska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Owoc 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU)	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 40 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa fasolowa 400 g Piersz z kurczaka got. 100 g Surówka z marchewki z jabłkiem z olejem 120 g Ziemniaki gotowane 200 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Pomidor 80 g Sałata 10 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa wielowarzywna 400 ml (SEL) Piersz z kurczaka got. 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Marchewka gotowana z olejem 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g Sałata 10 g Szynka drobiowa 40 g
	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g

		SUMA
2024-12-21 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,7 Białko ogółem [g] 143 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 391,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 49,5
	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,7 Białko ogółem [g] 151,5 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 67,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,7 Białko ogółem [g] 161,4 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 59,4
2024-12-22 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 445,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 82,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-22 niedziela	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz węgierski 160 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Jabłko 1 szt
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Sałata 10 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy z warzywami 160 g (GLU, MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Bukiet jarzyn 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g
2024-12-23 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałatka makaronowa z szynką ,ogórkiem i koperkiem 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 80 g Twarożek wiejski 40 g (BIA)

		SUMA
2024-12-22 niedziela	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 705,9 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 454 Błonnik pokarmowy [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 127,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 412,4 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 81
2024-12-23 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 690 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 379 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 59,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-23 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Szynka firmowa 40 g (MIE) Sałatka makaronowa z szynką ,ogórkiem i koperkiem 100 g Sałata 10 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 40 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIE) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki z jabłkiem 200 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIE) Sałatka makaronowa z szynką 100 g Sałata 10 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka wójta 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 400 ml (SEL) Sztuka mięsa gotowana 100 g (MIE) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Kalafior gotowany 200 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g kiełbasa szynkowa 40 g
2024-12-24 wtorek	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) 90 g (BIA) Dżem 25 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta fasolowa 50 g (SEL)	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Ryba po grecku 50 g (SEL, RYB) kapusta wigilijna 100 g Sałatka śledziowa 100 g Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA) Ciasto 50 g (GLU)

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-23 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,7 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 376,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 74
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615,4 Białko ogółem [g] 138,7 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 56,6
2024-12-24 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 781,5 Białko ogółem [g] 133,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 422,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 68,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-24 wtorek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Jabłko 1 szt twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 400 ml (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta z fasoli 30 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) Filet z mintaja na parze 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ryba po grecku 50 g (SEL, RYB) kapusta wigilijna 100 g Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA) Sałatka śledziowa 100 g Ciasto 50 g (GLU)
	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) 90 g (BIA) Dżem 25 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta fasolowa 50 g (SEL)	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA) 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 Ryba po grecku 50 g (SEL, RYB) kapusta wigilijna 100 g Sałatka śledziowa 100 g Pasta z tuńczyka i sera 50 g (BIA) Ciasto 50 g (GLU)
2024-12-25 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 200 g Buraczki 120 g (GLU) Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 200 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pomidor 80 g Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna z pieczoną dynią 40 g

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-24 wtorek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 697,9 Białko ogółem [g] 147,5 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 382,5 Błonnik pokarmowy [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 71,7
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 778,2 Białko ogółem [g] 163,7 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 383,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 63,2
2024-12-25 środa	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 767,4 Białko ogółem [g] 161,9 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 404,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 75,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-25 środa	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIĘ) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza gryczana gotowana 200 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna z pieczoną dynią 40 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Twarożek ziołowy 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Rosół z makaronem 400 ml (SEL) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU) Schab pieczony 100 g (MIĘ)	Pomidor 50 g Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna z pieczoną dynią 50 g Pomidor 80 g
2024-12-26 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Szynka drobiowa 40 g Papryka 80 g Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Surówka z ogórkiem kiszonym 120 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynka chłopska 40 g Pomidor 80 g

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-25 środa	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,5 Białko ogółem [g] 149,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 66,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,8 Białko ogółem [g] 150 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 69,2
2024-12-26 czwartek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,6 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 380,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 55,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-26 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Papryka 80 g Szynka drobiowa 40 g Owoc 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z ogórkiem kiszonym 120 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynka chłopska 40 g Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta warzywna 50 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g Szynka chłopska 40 g Pasta biała 40 g (BIA)
2024-12-27 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Gulasz warzywny z cukinią, pomidorami i ciecierzycą 180 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU) Sałata pekińska z jogurtem 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Ogórki kiszone 80 g

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-26 czwartek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,5 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 56,4
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,1 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 385,7 Błonnik pokarmowy [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 78,2
2024-12-27 piątek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 690,8 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 444,8 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 62,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-27 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 80 g Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Sałata pekińska z jogurtem 120 g (GLU) Gulasz warzywny z cukinią, pomidorami i ciecierzycą 180 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLU)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Ogórki kiszzone 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) twarożek z koperkiem 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) Gulasz warzywny z cukinią, pomidorami i brokułem 180 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 180 g (GLU) Marchewka gotowana z olejem 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 80 g
2024-12-28 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml (BIA, SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczęniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z masłem 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) kiełbasa krakowska 40 g Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL)

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-27 piątek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,2 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 423,7 Błonnik pokarmowy [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 65,3
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 420,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 94
2024-12-28 sobota	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 530,7 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 398,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 40,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-28 sobota	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Wędzonka krótkoszyńska 40 g (MIĘ) Ogórek 80 g płatki ryżowe 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 zacierką 400 ml (BIA, SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczęniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z masłem 120 g (GLU)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL)
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) Wędzonka krótkoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka włoska 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z zacierką 400 ml (BIA, SEL) Szynka pieczona 100 g (MIĘ) Sos pieczęniowy 50 g Ziemniaki gotowane 200 g Fasolka szparagowa z wody 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml kiełbasa krakowska 40 g Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL)
2024-12-29 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Szynka słowiańska 40 g (MIĘ) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Połędwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos jarzynowy 50 g (SEL) Ryż gotowany 200 g Surówka z marchewki i pora z oliwą 200 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 80 g Sałata 10 g

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-28 sobota	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,7 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 46,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,7 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 43
2024-12-29 niedziela	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,4 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 369,4 Błonnik pokarmowy [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 46,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-29 niedziela	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Szynka słowiańska 40 g (MIE) Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Poledwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Ryż brązowy 200 g Sos jarzynowy 50 g (SEL) Surówka z marchewki i pora z oliwą 120 g	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Sałata 10 g Szynka galicyjska 40 g (MIE) Ogórki kiszzone 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Pomidor 80 g Szynka słowiańska 40 g (MIE) Płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) Margaryna 15 g Poledwica sopocka 30 g	Kompot 300 ml Sos jarzynowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 200 g Brokuł gotowany 200 g Zupa grysikowa 400 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Ryż gotowany 200 g Dyńa pieczona 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pomidor 80 g Szynka galicyjska 40 g (MIE) Sałata 10 g
2024-12-30 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Ogórek 80 g Zacierki na mleku 400 g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIE) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Surówka colesław 120 g (JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) twaróg wiejski z oliwkami 90 g (BIA) Pomidor 80 g

		SUMA
2024-12-29 niedziela	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,1 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 51,8
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 914 Białko ogółem [g] 157,8 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 425,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 52,8
2024-12-30 poniedziałek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,2 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 386,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 56

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-30 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) Herbata 400 ml Margaryna 15 g Ogórek 80 g Ser żółty 50 g (BIA) Zacierki na mleku 400 g (BIA) Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Ziemniaki gotowane 200 g Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa 400 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Surówka colesław 120 g (JAJ)	Pieczywo razowe 150 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg wiejski z oliwkami 90 g (BIA) Pomidor 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Zacierki na mleku 400 g (BIA) Schab pieczony 40 g (MIĘ) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Szynka firmowa 30 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa marchwianka z makaronem 400 ml (SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 200 g Bukiet jarzyn 200 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 80 g
2024-12-31 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Ogórki kiszane 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta kanapkowa 50 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (BIA) Sos szpinakowy z tofu 160 g Makaron gotowany 200 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo mieszane 150 g (GLU, ŻYT) Pierś wędzona z indyka 40 g Ogórek 80 g

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-12-30 poniedziałek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,1 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 62,6
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,6 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 389,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 76,4
2024-12-31 wtorek	Szpital Maz. dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 423,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 61,1

Jadłospis za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja
2024-12-31 wtorek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Szynka firmowa 40 g (MIE) Ogórki kiszzone 80 g Owoc 1 szt Kasza manna na mleku 400 ml (BIA)	Kajzerka 1 szt (GLU) masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta kanapkowa 40 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (BIA) Makaron razowy gotowany 200 g Sos szpinakowy z tofu 160 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g	Pieczywo razowe 150 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Ogórek 80 g
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) Margaryna 15 g Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIE) Pomidor 80 g Owoc 1 szt	Kajzerka 1 szt (GLU) Masło śmietankowe 5 g (BIA) Pasta kanapkowa 50 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana 400 g (BIA) Makaron gotowany 200 g Sos szpinakowy z tofu 160 g Kalafior gotowany 120 g	Pieczywo pszenne 150 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pierś wędzona z indyka 40 g Pomidor 80 g

		SUMA
2024-12-31 wtorek	Szpital Maz.dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 352,2 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 63,2
	Szpital Maz. dieta łatwostrawna	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,7 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 393,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 59,3