

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-01 wtorek	Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster 40 g (7 BIA)	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z kapusty białej . 100 g bukiet warzyw 100 g	Salatka śledziowa z buarkami 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 ZIA)	Serek wiejski ziarnisty 60 g (7 BIA, 7 MLE) Łopatka zbojnicza - wędlna 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,20 Tłuszcz [g] 37,80 Węglowodny przyswajalne [g] 258,80 suma cukrów prostych [g] 47,50 Białko ogółem [g] 92,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,90 Sól [g] 11,60
	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster 40 g (7 BIA)	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z kapusty białej . 100 g bukiet warzyw 100 g	Salatka śledziowa z buarkami 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 ZIA)	Serek wiejski ziarnisty 60 g (7 BIA, 7 MLE) Łopatka zbojnicza - wędlna 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,60 Tłuszcz [g] 38,50 Węglowodny przyswajalne [g] 288,20 suma cukrów prostych [g] 47,50 Białko ogółem [g] 95,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,90 Sól [g] 12,60
	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster 40 g (7 BIA)	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z kapusty białej . 100 g bukiet warzyw 100 g	Salatka śledziowa z buarkami 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 ZIA)	Serek wiejski ziarnisty 60 g (7 BIA, 7 MLE) Łopatka zbojnicza - wędlna 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,00 Tłuszcz [g] 39,20 Węglowodny przyswajalne [g] 317,60 suma cukrów prostych [g] 47,50 Białko ogółem [g] 97,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,90 Sól [g] 13,40
	Dieta Mamy L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster 40 g (7 BIA)	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z kapusty białej . 100 g bukiet warzyw 100 g	Salatka śledziowa z buarkami 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 ZIA)	Serek wiejski ziarnisty 60 g (7 BIA, 7 MLE) Łopatka zbojnicza - wędlna 50 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,00 Tłuszcz [g] 39,40 Węglowodny przyswajalne [g] 317,70 suma cukrów prostych [g] 47,50 Białko ogółem [g] 98,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 3,90 Sól [g] 13,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-02 środa	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka dębową 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik z miodem i płatkami migdałowymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR)	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) surówka białgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,90 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodny przyswajalne [g] 372,20 suma cukrów prostych [g] 78,80 Białko ogółem [g] 113,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,90 Sól [g] 17,90
	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka dębową 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik z miodem i płatkami migdałowymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR)	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) surówka białgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 921,30 Tłuszcz [g] 81,20 Węglowodny przyswajalne [g] 401,60 suma cukrów prostych [g] 78,80 Białko ogółem [g] 115,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,90 Sól [g] 18,80
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka dębową 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik z miodem i płatkami migdałowymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR)	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) surówka białgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 058,70 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodny przyswajalne [g] 431,00 suma cukrów prostych [g] 78,80 Białko ogółem [g] 117,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,90 Sól [g] 19,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-02 środa	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka dębowa 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik z miodem i płatkami migdałowymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR)	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) surówka białgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 058,70 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodny przyswajalne [g] 431,00 suma cukrów prostych [g] 78,80 Białko ogółem [g] 117,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,90 Sól [g] 19,70
	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynak farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA)	Koktajl z kiwi, szpinakiem i ziarnami słonecznika 200 ml (5 ORZ, 11 SEZ)	Zupa kalafiorowa z grysiem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Buraczki 100 g Mizeria z ogórków . 100 g (7 BIA)	Surówka z cykorii z białym serem 120 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 196,00 Tłuszcz [g] 62,80 Węglowodny przyswajalne [g] 264,90 suma cukrów prostych [g] 47,70 Białko ogółem [g] 113,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 13,40
	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynak farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA)	Koktajl z kiwi, szpinakiem i ziarnami słonecznika 200 ml (5 ORZ, 11 SEZ)	Zupa kalafiorowa z grysiem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Buraczki 100 g Mizeria z ogórków . 100 g (7 BIA)	Surówka z cykorii z białym serem 120 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 333,40 Tłuszcz [g] 63,50 Węglowodny przyswajalne [g] 294,30 suma cukrów prostych [g] 47,70 Białko ogółem [g] 115,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 14,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-03 czwartek	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynak farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA)	Koktajl z kiwi, szpinakiem i ziarnami słonecznika 200 ml (5 ORZ, 11 SEZ)	Zupa kalafiorowa z grysiakiem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Buraczki 100 g Mizeria z ogórków . 100 g (7 BIA)	Surówka z cykorii z białym serem 120 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 470,80 Tłuszcz [g] 64,20 Węglowodny przyswajalny [g] 323,70 suma cukrów prostych [g] 47,70 Białko ogółem [g] 117,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,30 Sól [g] 15,20
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynka farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA)	Koktajl z kiwi, szpinakiem i ziarnami słonecznika 200 ml (5 ORZ, 11 SEZ)	Zupa kalafiorowa z grysiakiem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml filet drobiowy duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Buraczki 100 g Mizeria z ogórków . 100 g (7 BIA)	Surówka z cykorii z białym serem 120 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza 50 g (6 SOJ) Szynak farmerska 50 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 406,00 Tłuszcz [g] 57,40 Węglowodny przyswajalny [g] 324,00 suma cukrów prostych [g] 47,70 Białko ogółem [g] 116,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,50 Sól [g] 16,00
	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i pestkami dyni 200 ml (7 BIA, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) brukselka 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml Surówka z kapusty pekińskiej . 100 g (10 GOR)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 513,30 Tłuszcz [g] 63,20 Węglowodny przyswajalny [g] 324,00 suma cukrów prostych [g] 102,00 Białko ogółem [g] 129,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 14,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-04 piątek	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i pestkami dyni 200 ml (7 BIA, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) brukselka 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml Surówka z kapusty pekińskiej . 100 g (10 GOR)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 650,70 Tłuszcz [g] 63,90 Węglowodny przyswajalne [g] 353,40 suma cukrów prostych [g] 102,00 Białko ogółem [g] 131,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 15,60
	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i pestkami dyni 200 ml (7 BIA, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) brukselka 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml Surówka z kapusty pekińskiej . 100 g (10 GOR)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 788,10 Tłuszcz [g] 64,50 Węglowodny przyswajalne [g] 382,80 suma cukrów prostych [g] 102,00 Białko ogółem [g] 133,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,30 Sól [g] 16,50
	Dieta Mamy L	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i pestkami dyni 200 ml (7 BIA, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) brukselka 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml Surówka z kapusty pekińskiej . 100 g (10 GOR)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Paprykarz 60 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 806,10 Tłuszcz [g] 65,70 Węglowodny przyswajalne [g] 383,60 suma cukrów prostych [g] 102,10 Białko ogółem [g] 134,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 8,70 Sól [g] 16,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-05 sobota	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Salatka owocowa z orzechami włoskimi 200 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Soczewica gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 500 ml Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Surówka z selera i jabłka 100 g (9 SEL)	Naleśnik ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 4 RYB)	Ser żółty 40 g (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt południca sopocka 40 g (6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,00 Tłuszcz [g] 69,30 Węglowodny przyswajalne [g] 319,00 suma cukrów prostych [g] 56,80 Białko ogółem [g] 125,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,10 Sól [g] 14,50
	Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Salatka owocowa z orzechami włoskimi 200 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Soczewica gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 500 ml Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Surówka z selera i jabłka 100 g (9 SEL)	Naleśnik ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 4 RYB)	Ser żółty 40 g (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt południca sopocka 40 g (6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,40 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodny przyswajalne [g] 348,40 suma cukrów prostych [g] 56,80 Białko ogółem [g] 128,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,10 Sól [g] 15,40
	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Salatka owocowa z orzechami włoskimi 200 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Soczewica gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 500 ml Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Surówka z selera i jabłka 100 g (9 SEL)	Naleśnik ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 4 RYB)	Ser żółty 40 g (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt południca sopocka 40 g (6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 826,80 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodny przyswajalne [g] 377,80 suma cukrów prostych [g] 56,80 Białko ogółem [g] 130,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,10 Sól [g] 16,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-05 sobota	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szyunka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Salatka owocowa z orzechami włoskimi 200 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SOZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Soczewica gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 500 ml Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Surówka z selera i jabłka 100 g (9 SEL)	Naleśnik ze szpinakiem i suszonymi pomidorami 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 4 RYB)	Ser żółty 40 g (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt połudwica sopocka 40 g (6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Papryka konserwowa 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 826,80 Tłuszcz [g] 70,70 Węglowodny przyswajalne [g] 377,80 suma cukrów prostych [g] 56,80 Białko ogółem [g] 130,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,10 Sól [g] 16,30
	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Wafle ryżowe 20 g (11 SEZ) Jogurt z musli 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 5 ORZ)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kapusta czerwona gotowana 100 g Kompot b.c. 500 ml sos marchwiowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka jarzynowa . 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ)	Połudwica wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,60 Tłuszcz [g] 61,50 Węglowodny przyswajalne [g] 339,70 suma cukrów prostych [g] 55,80 Białko ogółem [g] 101,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,30 Sól [g] 19,40
	Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Wafle ryżowe 20 g (11 SEZ) Jogurt z musli 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 5 ORZ)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kapusta czerwona gotowana 100 g Kompot b.c. 500 ml sos marchwiowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka jarzynowa . 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ)	Połudwica wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,00 Tłuszcz [g] 62,20 Węglowodny przyswajalne [g] 369,10 suma cukrów prostych [g] 55,80 Białko ogółem [g] 103,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,30 Sól [g] 20,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-06 niedziela	Dieta mamy III	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Wafle ryżowe 20 g (11 SEZ) Jogurt z musli 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 5 ORZ)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kapusta czerwona gotowana 100 g Kompot b.c. 500 ml sos marchwiowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka jarzynowa . 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ)	Poledwica wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 742,40 Tłuszcz [g] 62,80 Węglowodny przyswajalne [g] 398,50 suma cukrów prostych [g] 55,80 Białko ogółem [g] 106,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,30 Sól [g] 21,20
	Dieta Mamy L	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Wafle ryżowe 20 g (11 SEZ) Jogurt z musli 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 7 MLE, 5 ORZ)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kapusta czerwona gotowana 100 g Kompot b.c. 500 ml sos marchwiowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka jarzynowa . 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ)	Poledwica wiśniowa 50 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 752,00 Tłuszcz [g] 63,10 Węglowodny przyswajalne [g] 398,70 suma cukrów prostych [g] 55,80 Białko ogółem [g] 107,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,30 Sól [g] 21,50
	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl z kiwi, szpinakiem i ziarnami słonecznika 200 ml (5 ORZ, 11 SEZ)	Zupa botwinkowa . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza bulgur 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz z indyka 120 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka marchewka z ananasem 120 g brukselka 100 g	Salatka śledziowa w sosie tatarski 100 g (7 BIA, 10 GOR)	Ser żółty 40 g (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt poledwica sopocka 40 g (6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 415,00 Tłuszcz [g] 59,50 Węglowodny przyswajalne [g] 315,20 suma cukrów prostych [g] 67,20 Białko ogółem [g] 118,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 13,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-07 poniedziałek	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor 50 g	Koktajl z kiwi, szpinakiem i ziarnami słonecznika 200 ml (5 ORZ, 11 SEZ)	Zupa botwinkowa . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza bulgur 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz z indyka 120 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka marchewka z ananasem 120 g brukselka 100 g	Salatka śledziowa w sosie tatarski 100 g (7 BIA, 10 GOR)	Ser żółty 40 g (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt południca sopocka 40 g (6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 561,90 Tłuszcz [g] 60,30 Węglowodny przyswajalne [g] 346,10 suma cukrów prostych [g] 68,60 Białko ogółem [g] 121,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 13,80
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl z kiwi, szpinakiem i ziarnami słonecznika 200 ml (5 ORZ, 11 SEZ)	Zupa botwinkowa . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza bulgur 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz z indyka 120 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka marchewka z ananasem 120 g brukselka 100 g	Salatka śledziowa w sosie tatarski 100 g (7 BIA, 10 GOR)	Ser żółty 40 g (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt południca sopocka 40 g (6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 689,80 Tłuszcz [g] 60,90 Węglowodny przyswajalne [g] 374,00 suma cukrów prostych [g] 67,20 Białko ogółem [g] 122,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,60 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 14,80
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl z kiwi, szpinakiem i ziarnami słonecznika 200 ml (5 ORZ, 11 SEZ)	Zupa botwinkowa . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza bulgur 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz z indyka 120 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka marchewka z ananasem 120 g brukselka 100 g	Salatka śledziowa w sosie tatarski 100 g (7 BIA, 10 GOR)	Ser żółty 40 g (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt południca sopocka 50 g (6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 702,00 Tłuszcz [g] 61,50 Węglowodny przyswajalne [g] 374,10 suma cukrów prostych [g] 67,20 Białko ogółem [g] 124,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,80 Sól [g] 15,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-08 wtorek	Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster 40 g (7 BIA)	Kasza jagłana z bananem i kakao 200 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE)	Zupa ogórkowa z ryżem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Pieczeń w ołowa 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Ser tostowy 1 szt (7 BIA) Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 997,90 Tłuszcz [g] 53,30 Węglowodny przyswajalne [g] 262,30 suma cukrów prostych [g] 46,10 Białko ogółem [g] 87,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 11,30
	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster 40 g (7 BIA)	Kasza jagłana z bananem i kakao 200 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE)	Zupa ogórkowa z ryżem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Pieczeń w ołowa 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Ser tostowy 1 szt (7 BIA) Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 135,30 Tłuszcz [g] 54,00 Węglowodny przyswajalne [g] 291,70 suma cukrów prostych [g] 46,10 Białko ogółem [g] 89,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 12,20
	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster 40 g (7 BIA)	Kasza jagłana z bananem i kakao 200 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE)	Zupa ogórkowa z ryżem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Pieczeń w ołowa 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Ser tostowy 1 szt (7 BIA) Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 272,70 Tłuszcz [g] 54,60 Węglowodny przyswajalne [g] 321,10 suma cukrów prostych [g] 46,10 Białko ogółem [g] 91,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 13,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-08 wtorek	Dieta Mamy L	Kasza kukurydziana na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster 40 g (7 BIA)	Kasza jagłana z bananem i kakao 200 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Zupa ogórkowa z ryżem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Pieczeń w ołowa 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Ser tostowy 1 szt (7 BIA) Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 272,70 Tłuszcz [g] 54,60 Węglowodny przyswajalne [g] 321,10 suma cukrów prostych [g] 46,10 Białko ogółem [g] 91,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,90 Sól [g] 13,10
	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Łopatką z bójnicka - wędlna 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Arbuz . 150 g Wafle b/c 1szt 38 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 11 ZIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa cielęcego w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka białgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Groszek gotowany 100 g (ROŚ) Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Poledwica wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 288,20 Tłuszcz [g] 93,00 Węglowodny przyswajalne [g] 450,50 suma cukrów prostych [g] 107,00 Białko ogółem [g] 133,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,80 Sól [g] 18,00
	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Łopatką z bójnicka - wędlna 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Rzodkiewka 50 g	Arbuz . 150 g Wafle b/c 1szt 38 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 11 ZIA)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Sztuka mięsa cielęcego w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka białgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Groszek gotowany 100 g (ROŚ) Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Poledwica wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 439,10 Tłuszcz [g] 93,80 Węglowodny przyswajalne [g] 481,40 suma cukrów prostych [g] 108,40 Białko ogółem [g] 136,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,90 Sól [g] 19,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-09 środa	Dieta mamy III	<p>Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU)</p> <p>Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Łopatka zbojnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU)</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE)</p> <p>Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Arbuz . 150 g</p> <p>Wafle b/c 1szt 38 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 11 ZIA)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>Makaron razowy 200 g</p> <p>Kompot b.c. 500 ml</p> <p>Sztuka mięsa cielecego w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>surówka bułgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>Groszek gotowany 100 g (ROŚ)</p> <p>Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p>	<p>Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Poledwica wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA)</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 563,00</p> <p>Tłuszcz [g] 94,30</p> <p>Węglowodny przyswajalne [g] 509,30</p> <p>suma cukrów prostych [g] 107,00</p> <p>Białko ogółem [g] 137,60</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,80</p> <p>Sól [g] 19,80</p>
	Dieta Mamy L	<p>Platki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU)</p> <p>Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Łopatka zbojnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU)</p> <p>Rzodkiewka 50 g</p> <p>Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE)</p> <p>Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p>	<p>Arbuz . 150 g</p> <p>Wafle b/c 1szt 38 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 11 ZIA)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>Makaron razowy 200 g</p> <p>Kompot b.c. 500 ml</p> <p>Sztuka mięsa cielecego w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>surówka bułgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>Groszek gotowany 100 g (ROŚ)</p> <p>Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p>	<p>Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)</p>	<p>Ser homogenizowany 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Poledwica wiśniowa 50 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA)</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Salata lodowa 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 572,60</p> <p>Tłuszcz [g] 94,60</p> <p>Węglowodny przyswajalne [g] 509,50</p> <p>suma cukrów prostych [g] 107,00</p> <p>Białko ogółem [g] 139,20</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,40</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,80</p> <p>Sól [g] 20,10</p>
2021-06-10 czwartek	Dieta Mamy I	<p>Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA)</p> <p>Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Ogórek zielony 50 g</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Ser żółty 40 g (7 BIA)</p>	<p>Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p> <p>Ziemniaki . 220 g (7 BIA)</p> <p>Kompot b.c. 500 ml</p> <p>Udko gotowane 1 Por</p> <p>Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ)</p> <p>Salatka z selera. 100 g (9 SEL)</p>	<p>Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)</p>	<p>Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE)</p> <p>Szynka farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA)</p> <p>Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT)</p> <p>Rama 10g 1 szt</p> <p>Herbata b/c 500 ml</p> <p>Pomidor 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,40</p> <p>Tłuszcz [g] 80,50</p> <p>Węglowodny przyswajalne [g] 301,10</p> <p>suma cukrów prostych [g] 63,50</p> <p>Białko ogółem [g] 128,10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,70</p> <p>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,10</p> <p>Sól [g] 11,50</p>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-10 czwartek	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty 40 g (7 BIA)	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane 1 Por Fasolka szparagowa z bulką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) Sałatka z selera. 100 g (9 SEL)	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szyńka farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 712,80 Tłuszcz [g] 81,30 Węglowodny przyswajalne [g] 330,50 suma cukrów prostych [g] 63,50 Białko ogółem [g] 130,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,10 Sól [g] 12,50
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty 40 g (7 BIA)	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane 1 Por Fasolka szparagowa z bulką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) Sałatka z selera. 100 g (9 SEL)	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szyńka farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 850,20 Tłuszcz [g] 81,90 Węglowodny przyswajalne [g] 359,90 suma cukrów prostych [g] 63,50 Białko ogółem [g] 132,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,10 Sól [g] 13,30
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty 40 g (7 BIA)	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane 1 Por Fasolka szparagowa z bulką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) Sałatka z selera. 100 g (9 SEL)	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szyńka farmerska 50 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 861,60 Tłuszcz [g] 82,40 Węglowodny przyswajalne [g] 360,00 suma cukrów prostych [g] 63,50 Białko ogółem [g] 134,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,10 Sól [g] 13,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-11 piątek	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	koktajl bananowy z jarmużem i płatkami migdałowymi 200 ml (5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza panierowany 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) sos potrawkowy 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 500 ml Mizeria z ogórków . 100 g (7 BIA)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 707,70 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodny przyswajalne [g] 345,00 suma cukrów prostych [g] 97,70 Białko ogółem [g] 129,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 15,60
	Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	koktajl bananowy z jarmużem i płatkami migdałowymi 200 ml (5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza panierowany 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) sos potrawkowy 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 500 ml Mizeria z ogórków . 100 g (7 BIA)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 845,10 Tłuszcz [g] 76,20 Węglowodny przyswajalne [g] 374,40 suma cukrów prostych [g] 97,70 Białko ogółem [g] 131,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 16,50
	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	koktajl bananowy z jarmużem i płatkami migdałowymi 200 ml (5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza panierowany 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) sos potrawkowy 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 500 ml Mizeria z ogórków . 100 g (7 BIA)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 982,50 Tłuszcz [g] 76,80 Węglowodny przyswajalne [g] 403,80 suma cukrów prostych [g] 97,70 Białko ogółem [g] 133,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 17,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-06-11 piątek	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	koktajl bananowy z jarmużem i płatkami migdałowymi 200 ml (5 ORZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza panierowany 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) sos potrawkowy 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR) Kompot b.c. 500 ml Mizeria z ogórków . 100 g (7 BIA)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Paprykarz 60 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Papryka św. 50 g (10 GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 3 000,50 Tłuszcz [g] 78,00 Węglowodny przyswajalne [g] 404,60 suma cukrów prostych [g] 97,80 Białko ogółem [g] 134,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,40 Sól [g] 17,50	
	2021-06-12 sobota	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szyunka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Pudding ryżowy z żurawiną i cynamonem 200 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Krupnik z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet drobiowy gotowany 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) ryż brązowy na sypko 200 g bukiet warzyw 100 g surówka porowa - 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml sos majerankowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka owocowa z płatkami migdałowymi 200 g (5 ORZ)	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) szpinak baby 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 369,40 Tłuszcz [g] 67,20 Węglowodny przyswajalne [g] 301,00 suma cukrów prostych [g] 59,50 Białko ogółem [g] 106,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 24,40 Sól [g] 11,80
		Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szyunka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Pudding ryżowy z żurawiną i cynamonem 200 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Krupnik z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet drobiowy gotowany 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) ryż brązowy na sypko 200 g bukiet warzyw 100 g surówka porowa - 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml sos majerankowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka owocowa z płatkami migdałowymi 200 g (5 ORZ)	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) szpinak baby 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 506,80 Tłuszcz [g] 67,90 Węglowodny przyswajalne [g] 330,40 suma cukrów prostych [g] 59,50 Białko ogółem [g] 108,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 24,40 Sól [g] 12,60

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-12 sobota	Dieta mamy III	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Pudding ryżowy z żurawiną i cynamonem 200 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Krupnik z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet drobiowy gotowany 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) ryż brązowy na sypko 200 g bukiet warzyw 100 g surówka porowa - 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml sos majerankowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka owocowa z płatkami migdałowymi 200 g (5 ORZ)	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) szpinak baby 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 644,20 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodny przyswajalne [g] 359,80 suma cukrów prostych [g] 59,50 Białko ogółem [g] 110,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 24,40 Sól [g] 13,60
	Dieta Mamy L	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Pudding ryżowy z żurawiną i cynamonem 200 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Orzechy włoskie 30 g (5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 11 SEZ, 12 SO2)	Krupnik z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet drobiowy gotowany 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) ryż brązowy na sypko 200 g bukiet warzyw 100 g surówka porowa - 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml sos majerankowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka owocowa z płatkami migdałowymi 200 g (5 ORZ)	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Schab Grzegorza 50 g (6 SOJ) szpinak baby 10 g Herbata b/c 500 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 662,40 Tłuszcz [g] 69,10 Węglowodny przyswajalne [g] 359,80 suma cukrów prostych [g] 59,50 Białko ogółem [g] 114,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 24,50 Sól [g] 13,60
	Dieta Mamy I	Kasza kukurydza na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i siemieniem lnianym 200 ml (7 BIA)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Buraczki 100 g surówka coleslaw sorem chrzan- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ, 11 ZIA)	Szynka dębowa 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser biały kanapkowy 60 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 728,10 Tłuszcz [g] 86,70 Węglowodny przyswajalne [g] 348,00 suma cukrów prostych [g] 75,40 Białko ogółem [g] 104,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 20,30 Sól [g] 19,10

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-13 niedziela	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i siemieniem lnianym 200 ml (7 BIA)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Buraczki 100 g surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ, 11 ZIA)	Szynka dębowa 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser biały kanapkowy 60 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 865,50 Tłuszcz [g] 87,30 Węglowodny przyswajalne [g] 377,40 suma cukrów prostych [g] 75,40 Białko ogółem [g] 106,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 20,30 Sól [g] 20,10
	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i siemieniem lnianym 200 ml (7 BIA)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Buraczki 100 g surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ, 11 ZIA)	Szynka dębowa 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser biały kanapkowy 60 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 002,90 Tłuszcz [g] 87,90 Węglowodny przyswajalne [g] 406,80 suma cukrów prostych [g] 75,40 Białko ogółem [g] 108,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 20,30 Sól [g] 20,90
	Dieta Mamy L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i siemieniem lnianym 200 ml (7 BIA)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Buraczki 100 g surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ, 11 ZIA)	Szynka dębowa 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser biały kanapkowy 60 g Ser biały kanapkowy 60 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 100,10 Tłuszcz [g] 94,50 Węglowodny przyswajalne [g] 408,60 suma cukrów prostych [g] 76,60 Białko ogółem [g] 116,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 20,40 Sól [g] 21,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-14 poniedziałek	Dieta Mamry I	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml (7 BIA, 1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Żurek z ziemniakami i wędzonym boczkiem 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Filet z mintaja smażony K 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Surówka z marchewki i jabłka . 100 g (7 BIA) Sos jarzynowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Galaretką z truskawkami i płatkami migdałowymi 200 g (5 ORZ)	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 814,90 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodny przyswajalne [g] 371,90 suma cukrów prostych [g] 75,50 Białko ogółem [g] 123,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 14,70
	Dieta Mamry II	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Pomidor 50 g	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml (7 BIA, 1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Żurek z ziemniakami i wędzonym boczkiem 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Filet z mintaja smażony K 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Surówka z marchewki i jabłka . 100 g (7 BIA) Sos jarzynowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Galaretką z truskawkami i płatkami migdałowymi 200 g (5 ORZ)	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 961,80 Tłuszcz [g] 83,80 Węglowodny przyswajalne [g] 402,70 suma cukrów prostych [g] 76,90 Białko ogółem [g] 126,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 15,50
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml (7 BIA, 1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Żurek z ziemniakami i wędzonym boczkiem 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Filet z mintaja smażony K 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Surówka z marchewki i jabłka . 100 g (7 BIA) Sos jarzynowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Galaretką z truskawkami i płatkami migdałowymi 200 g (5 ORZ)	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 089,70 Tłuszcz [g] 84,30 Węglowodny przyswajalne [g] 430,70 suma cukrów prostych [g] 75,50 Białko ogółem [g] 128,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 16,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-06-14 poniedziałek	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Szynka farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml (7 BIA, 1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, 12 SO2)	Żurek z ziemniakami i wędzonym boczkiem 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Filet z mintaja smażony K 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Surowka z marchewki i jabłka . 100 g (7 BIA) Sos jarzynowy . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Galaretką z truskawkami i płatkami migdałowymi 200 g (5 ORZ)	ser tostowy 1 szt (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ogonówka wiejska 50 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 106,40 Tłuszcz [g] 85,40 Węglowodny przyswajalne [g] 430,80 suma cukrów prostych [g] 75,50 Białko ogółem [g] 129,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,00 Sól [g] 16,70	
	2021-06-15 wtorek	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ)	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 11 SEZ)	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Mizeria z ogórków . 100 g (7 BIA) brukselka 100 g	Naleśnik z serem i brzoskwiniami 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 411,90 Tłuszcz [g] 51,60 Węglowodny przyswajalne [g] 343,60 suma cukrów prostych [g] 76,40 Białko ogółem [g] 110,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,80 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 11,90
		Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ)	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 11 SEZ)	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Mizeria z ogórków . 100 g (7 BIA) brukselka 100 g	Naleśnik z serem i brzoskwiniami 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 549,30 Tłuszcz [g] 52,20 Węglowodny przyswajalne [g] 373,00 suma cukrów prostych [g] 76,40 Białko ogółem [g] 113,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 12,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-15 wtorek	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ)	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 11 SEZ)	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Mizeria z ogórków . 100 g (7 BIA) brukselka 100 g	Naleśnik z serem i brzoskwiniami 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 686,70 Tłuszcz [g] 52,90 Węglowodny przyswajalne [g] 402,40 suma cukrów prostych [g] 76,40 Białko ogółem [g] 115,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 13,70
	Dieta Mamy L	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ)	Banan 1 szt Owoce suszone mix 30 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 11 SEZ)	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Mizeria z ogórków . 100 g (7 BIA) brukselka 100 g	Naleśnik z serem i brzoskwiniami 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Ogórek zielony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 686,70 Tłuszcz [g] 52,90 Węglowodny przyswajalne [g] 402,40 suma cukrów prostych [g] 76,40 Białko ogółem [g] 115,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 5,10 Sól [g] 13,70
	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Łopatk a zbójnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml (7 BIA) pestka dyni 30 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa botwinkowa . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml bukiet warzyw 100 g surówka meksykańska z kukurydzą 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Udziec z indyka duszony w sosie 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka jarzynowa . 100 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ)	Poledwica wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 827,90 Tłuszcz [g] 88,50 Węglowodny przyswajalne [g] 344,00 suma cukrów prostych [g] 72,40 Białko ogółem [g] 129,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 20,90 Sól [g] 16,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-16 środa	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Łopatką zbójnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml (7 BIA) pestka dyni 30 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa botwinkowa . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml bukiet warzyw 100 g surówka meksykańska z kukurydzą- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Udziec z indyka duszony w sosie 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka jarzynowa . 100 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ)	Poledwica wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 965,30 Tłuszcz [g] 89,10 Węglowodny przyswajalne [g] 373,40 suma cukrów prostych [g] 72,40 Białko ogółem [g] 132,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 20,90 Sól [g] 17,30
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Łopatką zbójnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml (7 BIA) pestka dyni 30 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa botwinkowa . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml bukiet warzyw 100 g surówka meksykańska z kukurydzą- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Udziec z indyka duszony w sosie 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka jarzynowa . 100 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ)	Poledwica wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 102,70 Tłuszcz [g] 89,80 Węglowodny przyswajalne [g] 402,80 suma cukrów prostych [g] 72,40 Białko ogółem [g] 134,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 20,90 Sól [g] 18,30
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Łopatką zbójnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z kiwi 200 ml (7 BIA) pestka dyni 30 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa botwinkowa . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml bukiet warzyw 100 g surówka meksykańska z kukurydzą- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Udziec z indyka duszony w sosie 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka jarzynowa . 100 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ)	Poledwica wiśniowa 50 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser biały plaster 40 g (7 BIA) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 112,30 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodny przyswajalne [g] 402,90 suma cukrów prostych [g] 72,40 Białko ogółem [g] 135,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 20,90 Sól [g] 18,50

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-17 czwartek	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty 40 g (7 BIA)	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ)	Zupa brokułowa z razowym makaronem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Soczewica gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 500 ml Filet drobiowy gotowany 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej . 100 g (10 GOR) Groszek gotowany 100 g (ROŚ) sos potrawkowy 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Szynka dębowa 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 188,00 Tłuszcz [g] 46,90 Węglowodny przyswajalne [g] 281,70 suma cukrów prostych [g] 56,60 Białko ogółem [g] 124,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 12,00
	Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty 40 g (7 BIA)	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ)	Zupa brokułowa z razowym makaronem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Soczewica gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 500 ml Filet drobiowy gotowany 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej . 100 g (10 GOR) Groszek gotowany 100 g (ROŚ) sos potrawkowy 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Szynka dębowa 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 325,40 Tłuszcz [g] 47,50 Węglowodny przyswajalne [g] 311,10 suma cukrów prostych [g] 56,60 Białko ogółem [g] 126,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 13,00
	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty 40 g (7 BIA)	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ)	Zupa brokułowa z razowym makaronem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Soczewica gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 500 ml Filet drobiowy gotowany 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej . 100 g (10 GOR) Groszek gotowany 100 g (ROŚ) sos potrawkowy 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Szynka dębowa 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 462,80 Tłuszcz [g] 48,20 Węglowodny przyswajalne [g] 340,50 suma cukrów prostych [g] 56,60 Białko ogółem [g] 129,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 13,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-06-17 czwartek	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser żółty 40 g (7 BIA)	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ)	Zupa brokułowa z razowym makaronem 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Soczewica gotowana 200 g (1 GLU) Kompot b.c. 500 ml Filet drobiowy gotowany 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Surówka z kapusty pekińskiej . 100 g (10 GOR) Groszek gotowany 100 g (ROŚ) sos potrawkowy 80 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Szynka dębowa 50 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 476,00 Tłuszcz [g] 48,70 Węglowodny przyswajalne [g] 340,60 suma cukrów prostych [g] 56,70 Białko ogółem [g] 131,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 6,80 Sól [g] 14,00	
	2021-06-18 piątek	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i pestkami dyni 200 ml (7 BIA, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) brukselka 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt pasta śledziowa z ogórkiem 60 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 586,40 Tłuszcz [g] 69,20 Węglowodny przyswajalne [g] 318,30 suma cukrów prostych [g] 101,70 Białko ogółem [g] 148,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 13,00
		Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i pestkami dyni 200 ml (7 BIA, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) brukselka 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt pasta śledziowa z ogórkiem 60 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 723,80 Tłuszcz [g] 69,80 Węglowodny przyswajalne [g] 347,70 suma cukrów prostych [g] 101,70 Białko ogółem [g] 150,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 13,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-18 piątek	Dieta mamy III	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i pestkami dyni 200 ml (7 BIA, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) brukselka 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt pasta śledziowa z ogórkiem 60 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 861,20 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodny przyswajalne [g] 377,10 suma cukrów prostych [g] 101,70 Białko ogółem [g] 152,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 14,80
	Dieta Mamy L	Platki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i pestkami dyni 200 ml (7 BIA, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) brukselka 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt pasta śledziowa z ogórkiem 60 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 861,20 Tłuszcz [g] 70,50 Węglowodny przyswajalne [g] 377,10 suma cukrów prostych [g] 101,70 Białko ogółem [g] 152,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,80 Sól [g] 14,80
2021-06-19 sobota	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) południca sopocka 40 g (6 SOJ) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) surówka błgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Surówka z cykorii z białym serem 120 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,20 Tłuszcz [g] 64,20 Węglowodny przyswajalne [g] 295,60 suma cukrów prostych [g] 48,80 Białko ogółem [g] 95,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,80 Sól [g] 13,80

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-19 sobota	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) południca sopocka 40 g (6 SOJ) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) surówka białgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Surówka z cykorii z białym serem 120 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 389,60 Tłuszcz [g] 65,00 Węglowodny przyswajalne [g] 325,00 suma cukrów prostych [g] 48,80 Białko ogółem [g] 97,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,80 Sól [g] 14,70
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) południca sopocka 40 g (6 SOJ) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) surówka białgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Surówka z cykorii z białym serem 120 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,00 Tłuszcz [g] 65,60 Węglowodny przyswajalne [g] 354,40 suma cukrów prostych [g] 48,80 Białko ogółem [g] 100,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,80 Sól [g] 15,60
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) południca sopocka 40 g (6 SOJ) Ogórek kiszony 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ, ROŚ) surówka białgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Surówka z cykorii z białym serem 120 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR)	Schab Grzegorza 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,00 Tłuszcz [g] 65,60 Węglowodny przyswajalne [g] 354,40 suma cukrów prostych [g] 48,80 Białko ogółem [g] 100,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,90 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 10,80 Sól [g] 15,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-20 niedziela	Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) bukiet warzyw 100 g surówka coleslaw 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ, 11 ZIA)	Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser biały kanapkowy 60 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 628,50 Tłuszcz [g] 83,90 Węglowodny przyswajalne [g] 328,10 suma cukrów prostych [g] 55,40 Białko ogółem [g] 104,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 19,80 Sól [g] 17,90
	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) bukiet warzyw 100 g surówka coleslaw 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ, 11 ZIA)	Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser biały kanapkowy 60 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 765,90 Tłuszcz [g] 84,50 Węglowodny przyswajalne [g] 357,50 suma cukrów prostych [g] 55,40 Białko ogółem [g] 106,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 19,80 Sól [g] 18,80
	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) bukiet warzyw 100 g surówka coleslaw 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ, 11 ZIA)	Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser biały kanapkowy 60 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 903,30 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodny przyswajalne [g] 386,90 suma cukrów prostych [g] 55,40 Białko ogółem [g] 108,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 19,80 Sól [g] 19,70

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-20 niedziela	Dieta Mamry L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kiełbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Koktajl truskawkowy z płatkami owsianymi 200 ml (7 BIA, 1 GLU)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Sztuka mięsa z szynki wp 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) bukiet warzyw 100 g surówka coleslaw 100 g sosem chrzan- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ, 11 ZIA)	Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Ser biały kanapkowy 60 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 903,30 Tłuszcz [g] 85,20 Węglowodny przyswajalne [g] 386,90 suma cukrów prostych [g] 55,40 Białko ogółem [g] 108,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 19,80 Sól [g] 19,70
	Dieta Mamry I	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Polewka wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik na gęsto z truskawką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR)	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka marchewka z ananasem 100 g brukselka 100 g	Salatka grecka z serem feta i oliwkami 200 g (7 BIA)	Twarożek 60 g (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Łopatką zbojnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 483,50 Tłuszcz [g] 58,60 Węglowodny przyswajalne [g] 328,10 suma cukrów prostych [g] 66,20 Białko ogółem [g] 127,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 17,00
	Dieta Mamry II	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Polewka wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Rzodkiewka 50 g	Grysik na gęsto z truskawką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR)	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka marchewka z ananasem 100 g brukselka 100 g	Salatka grecka z serem feta i oliwkami 200 g (7 BIA)	Twarożek 60 g (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Łopatką zbojnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 634,40 Tłuszcz [g] 59,40 Węglowodny przyswajalne [g] 359,00 suma cukrów prostych [g] 67,60 Białko ogółem [g] 130,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 17,90

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-21 poniedziałek	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Południca wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik na gęsto z truskawką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR)	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka marchewka z ananasem 100 g brukselka 100 g	Salatka grecka z serem feta i oliwkami 200 g (7 BIA)	Twarożek 60 g (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Łopátka ziójnicka - wędlina 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 758,30 Tłuszcz [g] 60,00 Węglowodny przyswajalne [g] 386,90 suma cukrów prostych [g] 66,20 Białko ogółem [g] 131,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 18,80
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Południca wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Grysik na gęsto z truskawką 200 g (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR)	Kapuśniak z białej kapusty . 400 ml (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kasza gryczana 200 g (5 ORZ, 9 SEL) Kompot b.c. 500 ml Udziec z indyka duszony w sosie curry 80 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka marchewka z ananasem 100 g brukselka 100 g	Salatka grecka z serem feta i oliwkami 200 g (7 BIA)	Twarożek 60 g (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Łopátka ziójnicka - wędlina 50 g (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 12 DWU) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 767,30 Tłuszcz [g] 60,20 Węglowodny przyswajalne [g] 387,00 suma cukrów prostych [g] 66,20 Białko ogółem [g] 133,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,90 Sól [g] 19,10
	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ)	koktajl bananowy z jarmużem i płatkami migdałowymi 200 ml (5 ORZ)	Zupa pomidorowa z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka porowa - 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU)	Salatka śledziowa z buarkami . 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 ZIA)	Serek wiejski ziemisty 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 328,30 Tłuszcz [g] 53,40 Węglowodny przyswajalne [g] 296,10 suma cukrów prostych [g] 59,60 Białko ogółem [g] 101,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,20 Sól [g] 11,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-22 wtorek	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ)	koktajl bananowy z jarmużem i płatkami migdałowymi 200 ml (5 ORZ)	Zupa pomidorowa z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka porowa - 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU)	Salatka śledziowa z buarkami 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 ZIA)	Serek wiejski ziarnisty 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 465,70 Tłuszcz [g] 54,10 Węglowodny przyswajalne [g] 325,50 suma cukrów prostych [g] 59,60 Białko ogółem [g] 103,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,20 Sól [g] 12,40
	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ)	koktajl bananowy z jarmużem i płatkami migdałowymi 200 ml (5 ORZ)	Zupa pomidorowa z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka porowa - 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU)	Salatka śledziowa z buarkami 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 ZIA)	Serek wiejski ziarnisty 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 603,10 Tłuszcz [g] 54,80 Węglowodny przyswajalne [g] 354,90 suma cukrów prostych [g] 59,60 Białko ogółem [g] 105,90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,20 Sól [g] 13,20
	Dieta Mamy L	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Ogórek zielony 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Jajo 1 szt (3 JAJ)	koktajl bananowy z jarmużem i płatkami migdałowymi 200 ml (5 ORZ)	Zupa pomidorowa z makaronem . 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Schab duszony 80g w sosie 80g 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka porowa - 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU)	Salatka śledziowa z buarkami 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 ZIA)	Serek wiejski ziarnisty 60 g (7 BIA, 7 MLE) Szynka pieczona 50 g (1 GLU, 6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 616,40 Tłuszcz [g] 55,30 Węglowodny przyswajalne [g] 355,00 suma cukrów prostych [g] 59,70 Białko ogółem [g] 108,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,20 Sól [g] 13,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-23 środa	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynak farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA)	Jogurt naturalny . 1 szt (7 BIA) Owoce suszone mix 30 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 11 SEZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Zraz drobiowy parowany 80 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka z kapusty białej . 100 g Buraczki 100 g	Naleśniki z dżemem 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR)	Ser żółty 40 g (7 BIA) Szynka dębowa 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 735,10 Tłuszcz [g] 63,20 Węglowodny przyswajalne [g] 388,10 suma cukrów prostych [g] 92,10 Białko ogółem [g] 121,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 12,60
	Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynak farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA)	Jogurt naturalny . 1 szt (7 BIA) Owoce suszone mix 30 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 11 SEZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Zraz drobiowy parowany 80 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka z kapusty białej . 100 g Buraczki 100 g	Naleśniki z dżemem 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR)	Ser żółty 40 g (7 BIA) Szynka dębowa 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 872,50 Tłuszcz [g] 63,90 Węglowodny przyswajalne [g] 417,50 suma cukrów prostych [g] 92,10 Białko ogółem [g] 123,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 13,50
	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynak farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA)	Jogurt naturalny . 1 szt (7 BIA) Owoce suszone mix 30 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 11 SEZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Zraz drobiowy parowany 80 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka z kapusty białej . 100 g Buraczki 100 g	Naleśniki z dżemem 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR)	Ser żółty 40 g (7 BIA) Szynka dębowa 40 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 009,90 Tłuszcz [g] 64,50 Węglowodny przyswajalne [g] 446,90 suma cukrów prostych [g] 92,10 Białko ogółem [g] 125,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 14,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2021-06-23 środa	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml (1 GLU, 7 BIA, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Szynak farmerska 40 g (1 GLU, 5 OZI, 6 SOJ, 10 GOR, 11 ZIA)	Jogurt naturalny . 1 szt (7 BIA) Owoce suszone mix 30 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 11 SEZ)	Zupa jarzynowa z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b.c. 500 ml Zraz drobiowy parowany 80 g (1 GLU, 3 JAJ) Surówka z kapusty białej . 100 g Buraczki 100 g	Naleśniki z dżemem 1 szt (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 10 GOR)	Ser żółty 40 g (7 BIA) Szynka dębowa 50 g (6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Sałata lodowa 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 023,10 Tłuszcz [g] 65,00 Węglowodny przyswajalne [g] 447,00 suma cukrów prostych [g] 92,20 Białko ogółem [g] 127,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,10 Sól [g] 14,60	
	2021-06-24 czwartek	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster 40 g (7 BIA)	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ)	Krupnik z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka błgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Brokuły gotowane 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 792,60 Tłuszcz [g] 80,50 Węglowodny przyswajalne [g] 351,00 suma cukrów prostych [g] 71,40 Białko ogółem [g] 137,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,00 Sól [g] 10,20
		Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster 40 g (7 BIA)	Salatka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ)	Krupnik z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka błgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Brokuły gotowane 100 g	Salatka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 930,00 Tłuszcz [g] 81,20 Węglowodny przyswajalne [g] 380,40 suma cukrów prostych [g] 71,40 Białko ogółem [g] 140,10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,00 Sól [g] 11,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-24 czwartek	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster 40 g (7 BIA)	Salátka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ)	Krupnik z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka białgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Brokuly gotowane 100 g	Salátka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Ogonówka wiejska 40 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 067,40 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodny przyswajalne [g] 409,80 suma cukrów prostych [g] 71,40 Białko ogółem [g] 142,30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,00 Sól [g] 12,00
	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Papryka św. 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ser biały plaster 40 g (7 BIA)	Salátka owocowa z wiórkami kokosowymi 200 g (5 ORZ, 9 SEL, 11 SEZ)	Krupnik z ziemniakami . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kompot b.c. 500 ml Udko gotowane. 1 Por (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka białgarska z papryką- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Brokuly gotowane 100 g	Salátka ze szpinakiem "Baby", pomidorami i pestkami dyni 120 g (5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Twarożek z koperkiem 60 g (7 BIA) Ogonówka wiejska 50 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 9 SEL, 10 GOR) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 084,10 Tłuszcz [g] 83,00 Węglowodny przyswajalne [g] 409,90 suma cukrów prostych [g] 71,40 Białko ogółem [g] 143,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,00 Sól [g] 12,30
	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i pestkami dyni 200 ml (7 BIA, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa botwinkowa . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z mintaja smażony K 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Sos pietruszkowy - dieta 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 891,80 Tłuszcz [g] 86,20 Węglowodny przyswajalne [g] 347,50 suma cukrów prostych [g] 98,30 Białko ogółem [g] 148,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,60 Sól [g] 16,10

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-25 piątek	Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i pestkami dyni 200 ml (7 BIA, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa botwinkowa . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z mintaja smażony K 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Sos pietruszkowy - dieta 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 029,20 Tłuszcz [g] 86,90 Węglowodny przyswajalne [g] 376,90 suma cukrów prostych [g] 98,30 Białko ogółem [g] 151,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,60 Sól [g] 17,00
	Dieta mamy III	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i pestkami dyni 200 ml (7 BIA, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa botwinkowa . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z mintaja smażony K 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Sos pietruszkowy - dieta 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Paprykarz 50 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 166,60 Tłuszcz [g] 87,50 Węglowodny przyswajalne [g] 406,30 suma cukrów prostych [g] 98,30 Białko ogółem [g] 153,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,60 Sól [g] 17,90
	Dieta Mamy L	Płatki owsiane na mleku . 300 ml (7 BIA, 1 GLU) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Serek wiejski ze świeżymi warzywami 100 g (7 BIA, 7 MLE) Kakao b/c 500 ml (7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE) Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Koktajl bananowy z czarną porzeczką i pestkami dyni 200 ml (7 BIA, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 SEZ, 11 ZIA)	Zupa botwinkowa . 400 ml (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Filet z mintaja smażony K 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 4 RYB, 6 SOJ, 7 MLE, 5 ORZ, 11 SEZ) Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Kalafior gotowany . 100 g (7 BIA) Sos pietruszkowy - dieta 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml Surówka z ogórka kiszzonego 100 g (10 GOR)	Tiramisu domowe 180 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 11 ZIA)	Jajo 1 szt (3 JAJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Paprykarz 60 g (7 BIA, 1 GLU, 3 JAJ, 9 SEL, 4 RYB, 10 GOR) Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 184,60 Tłuszcz [g] 88,70 Węglowodny przyswajalne [g] 407,10 suma cukrów prostych [g] 98,30 Białko ogółem [g] 154,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,50 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,00 Sól [g] 18,00

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-26 sobota	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Poledwica wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Nektarynka-S 1 szt Wafle ryżowe 20 g (11 SEZ)	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Groszek gotowany 100 g (ROŚ)	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ, 11 ZIA)	Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,30 Tłuszcz [g] 93,30 Węglowodny przyswajalne [g] 373,20 suma cukrów prostych [g] 45,50 Białko ogółem [g] 106,20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 20,10 Sól [g] 16,60
	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Poledwica wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR)	Nektarynka-S 1 szt Wafle ryżowe 20 g (11 SEZ)	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Groszek gotowany 100 g (ROŚ)	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ, 11 ZIA)	Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 017,10 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodny przyswajalne [g] 408,00 suma cukrów prostych [g] 50,00 Białko ogółem [g] 108,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 20,10 Sól [g] 18,40
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Poledwica wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Nektarynka-S 1 szt Wafle ryżowe 20 g (11 SEZ)	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Groszek gotowany 100 g (ROŚ)	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ, 11 ZIA)	Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g (1 GLU, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 130,10 Tłuszcz [g] 94,50 Węglowodny przyswajalne [g] 432,00 suma cukrów prostych [g] 45,50 Białko ogółem [g] 110,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 20,10 Sól [g] 18,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-26 sobota	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Poledwica wiśniowa 40 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 ORZ, 10 GOR, 11 ZIA) Ogórek konserwowy . 50 g (10 GOR) Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE)	Nektarynka-S 1 szt Wafle ryżowe 20 g (11 SEZ)	Zupa koperkowa z ziemn KG 400 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Makaron razowy 200 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz wieprzowy . 120 g (1 GLU, 7 BIA, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g (1 GLU, 3 JAJ, 7 MLE, 5 ORZ, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Groszek gotowany 100 g (ROŚ)	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 5 ORZ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ, ROŚ, 11 ZIA)	Ser topiony . 25 g (7 BIA, 6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Szynka pieczona 50 g (1 GLU, 6 SOJ) Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 143,40 Tłuszcz [g] 95,00 Węglowodny przyswajalne [g] 432,10 suma cukrów prostych [g] 45,60 Białko ogółem [g] 112,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 20,10 Sól [g] 18,60
2021-06-27 niedziela	Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU) Kapusta biała zasmażana - 100 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml sos marchwiowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka jarzynowa . 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ)	poledwica sopocka 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 30 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,30 Tłuszcz [g] 55,00 Węglowodny przyswajalne [g] 285,60 suma cukrów prostych [g] 65,80 Białko ogółem [g] 91,60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,00 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 19,40
	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kielbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU) Kapusta biała zasmażana - 100 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml sos marchwiowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka jarzynowa . 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ)	poledwica sopocka 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 60 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,70 Tłuszcz [g] 55,60 Węglowodny przyswajalne [g] 315,00 suma cukrów prostych [g] 65,80 Białko ogółem [g] 93,80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 20,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2021-06-01 do dnia 2021-06-27 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2021-06-27 niedziela	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kiełbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU) Kapusta biała zasmażana - 100 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml sos marchwiowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka jarzynowa . 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ)	południca sopocka 40 g (6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 414,10 Tłuszcz [g] 56,30 Węglowodny przyswajalne [g] 344,40 suma cukrów prostych [g] 65,80 Białko ogółem [g] 96,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,20 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 21,20
	Dieta Mamy L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml (7 BIA) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt (7 BIA, 7 MLE) Kiełbaska śląska 1 szt (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 10 GOR, 12 DWU) Ketchup 25g 1 szt	Jabłko prażone z rodzynkami i cynamonem 200 g (1 GLU, 5 ORZ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Rosół z makaronem . 400 ml (1 GLU, 3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Bitka gotowana z szynki 80 g Ziemniaki . 220 g (7 BIA) Szpinak 100 g (7 BIA, 1 GLU) Kapusta biała zasmażana - 100 g (1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ) Kompot b.c. 500 ml sos marchwiowy 80 ml (7 BIA, 1 GLU, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, 11 SEZ)	Salatka jarzynowa . 150 g (3 JAJ, 6 SOJ, 7 MLE, 9 SEL, 10 GOR, ROŚ)	południca sopocka 50 g (6 SOJ) Chleb żytni 90 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Chleb pszenno-żytni 80 g (1 GLU, 3 JAJ, 5 OZI, 7 MLE, 11 SEZ, 6 SOJ, 11 ZIA, 1 ŻYT) Rama 10g 1 szt Pasta z sera i brokuł-Sc 60 g (7 BIA, 7 MLE) Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 426,20 Tłuszcz [g] 56,90 Węglowodny przyswajalne [g] 344,50 suma cukrów prostych [g] 65,80 Białko ogółem [g] 97,70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,40 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 9,00 Sól [g] 21,50