

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-11 do dnia 2020-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-11 środa	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Kielbaska śląska 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml kotlet schabowy-S 80 g Ziemniaki . 220 g Brokuły gotowane 100 g buraczki z delikatna cebulką- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 441,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,00 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 335,10 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 110,00 <b>Białko ogółem</b> [g] 121,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,30 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 8,60 <b>Sól</b> [g] 15,30
	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Kielbaska śląska 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml kotlet schabowy-S 80 g Ziemniaki . 220 g Brokuły gotowane 100 g buraczki z delikatna cebulką- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 577,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,00 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 360,70 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 111,00 <b>Białko ogółem</b> [g] 125,10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,50 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 9,20 <b>Sól</b> [g] 16,10
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Kielbaska śląska 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml kotlet schabowy-S 80 g Ziemniaki . 220 g Brokuły gotowane 100 g buraczki z delikatna cebulką- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 714,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,00 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 386,50 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,00 <b>Białko ogółem</b> [g] 128,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,60 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 9,80 <b>Sól</b> [g] 16,70
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Kielbaska śląska 1 szt Pomidor 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt rukola 20 g Ketchup 25g 1 szt	Koktajl bananowy 200 ml	Rosół z makaronem . 400 ml kotlet schabowy-S 80 g Ziemniaki . 220 g Brokuły gotowane 100 g buraczki z delikatna cebulką- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Serek wiejski ze świeżymi warzywami 200 g	połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser żółty 40 g Ser topiony . 25 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 789,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,80 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 386,80 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,30 <b>Białko ogółem</b> [g] 131,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,60 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 10,00 <b>Sól</b> [g] 17,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-11 do dnia 2020-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-12 czwartek	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Twarożek 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Wafle ryżowe 20 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g ryż brązowy na sypko 200 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g Sałatka z selera 100 g Kompot b.c. 500 ml	Galaretka z owocami 200 g	ser tostowy 1 szt Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 898,40</b> <b>Tłuszcz [g] 44,30</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 267,00</b> <b>suma cukrów prostych [g] 53,10</b> <b>Białko ogółem [g] 87,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,50</b> <b>Sól [g] 8,10</b>
	Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Twarożek 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Wafle ryżowe 20 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g ryż brązowy na sypko 200 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g Sałatka z selera 100 g Kompot b.c. 500 ml	Galaretka z owocami 200 g	ser tostowy 1 szt Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,60</b> <b>Tłuszcz [g] 45,40</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 292,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,00</b> <b>Białko ogółem [g] 91,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,10</b> <b>Sól [g] 8,70</b>
	Dieta mamy III	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Twarożek 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Wafle ryżowe 20 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g ryż brązowy na sypko 200 g surówka colesław sosem chrzan- 100 g Sałatka z selera 100 g Kompot b.c. 500 ml	Galaretka z owocami 200 g	ser tostowy 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka dębowa 40 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,80</b> <b>Tłuszcz [g] 46,40</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 318,40</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54,90</b> <b>Białko ogółem [g] 94,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,00</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,70</b> <b>Sól [g] 9,50</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-11 do dnia 2020-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-12 czwartek	Dieta Mamy L	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Twarożek 50 g Rzodkiewka 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Gruszka pieczona 150 g Wafle ryżowe 20 g	Krupnik z ziemniakami . 400 ml filet z indyka w sosie cytrynowym 80 g ryż brązowy na sypko 200 g surówka coleslaw sosem chrzan- 100 g Sałatka z selera 100 g Kompot b.c. 500 ml	Galaretka z owocami 200 g	ser tostowy 1 szt Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka dębowa 60 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 197,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,30 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 318,60 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,10 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,40 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 12,80 <b>Sól [g]</b> 9,90
	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 60 g Ogórek zielony 50 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem . 400 ml Filet z minataja parowany K 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g sos pietruszkowy 80 ml Kompot b.c. 500 ml bukiet warzyw 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Paprykarz 50 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 046,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 410,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 131,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,60 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 22,20 <b>Sól [g]</b> 12,60
2020-11-13 piątek	Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 60 g Ogórek zielony 50 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem . 400 ml Filet z minataja parowany K 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g sos pietruszkowy 80 ml Kompot b.c. 500 ml bukiet warzyw 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Paprykarz 50 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 182,80 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 436,10 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,70 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 22,80 <b>Sól [g]</b> 13,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-11 do dnia 2020-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-13 piątek	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 60 g Ogórek zielony 50 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem . 400 ml Filet z minataja parowany K 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g sos pietruszkowy 80 ml Kompot b.c. 500 ml bukiet warzyw 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Paprykarz 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 319,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,80 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 461,70 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 138,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,80 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 23,40 <b>Sól [g]</b> 14,00
	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 60 g Ogórek zielony 50 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Grysik na gęsto z miodem i orzechami 200 ml	Zupa koperkowa z ryżem . 400 ml Filet z minataja parowany K 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g sos pietruszkowy 80 ml Kompot b.c. 500 ml bukiet warzyw 100 g	Salatka makaronowa z świeżym ogórkiem, papryką i pestkami dyni 200 Por	Paprykarz 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Jajo 1 szt Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 319,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,80 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 461,70 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 138,60 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,80 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 23,40 <b>Sól [g]</b> 14,00
2020-11-14 sobota	Dieta Mamy I	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka konserwowa-D 40 g Papryka czerwona św. 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Banan 1 szt herbatniki bebe 16g 1 szt	Żurek z ziemniakami i wędzonym boczkiem 350 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 200 g Szpinak 100 g Salatka z pomidorów - dieta . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Budyń . 200 g Mus z gruszek 50 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 50 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Rzodkiewka 25 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 809,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,90 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 416,70 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 126,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 13,30 <b>Sól [g]</b> 10,20

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-11 do dnia 2020-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-14 sobota	Dieta Mamy II	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka konserwowa-D 40 g Papryka czerwona św. 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Banan 1 szt herbatniki bebe 16g 1 szt	Żurek z ziemniakami i wędzonym boczkem 350 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 200 g Szpinak 100 g Salatka z pomidorów - dieta . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Budyń . 200 g Mus z gruszek 50 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 50 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Rzodkiewka 25 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 945,30 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodny przyswajalne [g] 442,40 suma cukrów prostych [g] 127,30 Białko ogółem [g] 112,50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,10 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 13,90 Sól [g] 10,90</b>
	Dieta mamy III	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka konserwowa-D 40 g Papryka czerwona św. 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Banan 1 szt herbatniki bebe 16g 1 szt	Żurek z ziemniakami i wędzonym boczkem 350 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 200 g Szpinak 100 g Salatka z pomidorów - dieta . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Budyń . 200 g Mus z gruszek 50 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Schab Grzegorza 40 g Rzodkiewka 25 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 081,50 Tłuszcz [g] 72,90 Węglowodny przyswajalne [g] 468,00 suma cukrów prostych [g] 128,30 Białko ogółem [g] 116,00 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,30 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,50 Sól [g] 11,60</b>
	Dieta Mamy L	Ryż na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka konserwowa-D 40 g Papryka czerwona św. 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Banan 1 szt herbatniki bebe 16g 1 szt	Żurek z ziemniakami i wędzonym boczkem 350 ml Bitka wołowa duszona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 200 g Szpinak 100 g Salatka z pomidorów - dieta . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Budyń . 200 g Mus z gruszek 50 g	Pasta z sera i brokuł-Sc 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka domowa 60 g Rzodkiewka 25 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 088,00 Tłuszcz [g] 73,70 Węglowodny przyswajalne [g] 468,60 suma cukrów prostych [g] 128,90 Białko ogółem [g] 115,40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,70 Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,50 Sól [g] 12,80</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-11 do dnia 2020-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-15 niedziela	Dieta Mamy I	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser topiony . 25 g	Jogurt naturalny . 1 szt orzechy włoskie 30 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Jarzynka gotowana . 120 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka grecka 200 g	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 374,70 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,60 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 244,60 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 43,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 27,80 <b>Sól [g]</b> 13,20
	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser topiony . 25 g	Jogurt naturalny . 1 szt orzechy włoskie 30 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Jarzynka gotowana . 120 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka grecka 200 g	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 510,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 270,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,60 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,00 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 28,40 <b>Sól [g]</b> 13,80
	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser topiony . 25 g	Jogurt naturalny . 1 szt orzechy włoskie 30 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Jarzynka gotowana . 120 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka grecka 200 g	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 647,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,70 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 296,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 130,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,20 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 29,00 <b>Sól [g]</b> 14,50

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-11 do dnia 2020-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-15 niedziela	Dieta Mamy L	Płatki jęczmieńne na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Ser topiony . 25 g	Jogurt naturalny . 1 szt orzechy włoskie 30 g	Rosół z makaronem . 400 ml Udko pieczone . 1 Por Ziemniaki . 220 g Jarzynka gotowana . 120 g surówka z czerwonej kapusty firmowa- 100 g Kompot b.c. 500 ml	Salatka grecka 200 g	Ser biały kanapkowy 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Szynka pieczona 40 g Ser topiony . 25 g Herbata b/c 500 ml rukola 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 722,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,40 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 296,30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 45,80 <b>Białko ogółem [g]</b> 133,90 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,30 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 29,20 <b>Sól [g]</b> 15,10
	Dieta Mamy I	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka familijna-B 40 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	kiwi 1 szt Baton musli 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Pulpet drobiowy 80 g Kompot b.c. 500 ml Kalafor z masłem i bułką tartą. 120 g Makaron razowy 200 g Sos koperkowy - dieta . 80 ml	kasza jaglana na gęsto 150 g mus malinowy 50 g	pasta śledziowa z ogórkiem 60 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Jajo 1 szt Salata lodowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 7 735,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 327,80 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 427,60 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 152,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 748,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 109,70 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 44,40 <b>Sól [g]</b> 21,70
2020-11-16 poniedziałek	Dieta Mamy II	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka familijna-B 40 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt Rzodkiewka 50 g	kiwi 1 szt Baton musli 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Pulpet drobiowy 80 g Kompot b.c. 500 ml Kalafor z masłem i bułką tartą. 120 g Makaron razowy 200 g Sos koperkowy - dieta . 80 ml	kasza jaglana na gęsto 150 g mus malinowy 50 g	pasta śledziowa z ogórkiem 60 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Jajo 1 szt Salata lodowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 7 885,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 329,00 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 454,70 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 154,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 752,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 109,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 45,10 <b>Sól [g]</b> 22,40

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-11 do dnia 2020-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-16 poniedziałek	Dieta mamy III	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka familijna-B 40 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	kiwi 1 szt Baton musli 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Pulpet drobiowy 80 g Kompot b.c. 500 ml Kalafior z masłem i bułką tartą. 120 g Makaron razowy 200 g Sos koperkowy - dieta . 80 ml	kasza jaglana na gęsto 150 g mus malinowy 50 g	pasta śledziowa z ogórkiem 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Jajo 1 szt Salata lodowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 8 008,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 329,80 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 479,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 154,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 755,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 110,00 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 45,60 <b>Sól [g]</b> 23,10
	Dieta Mamy L	Kasza kukurydzina na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka familijna-B 40 g Rzodkiewka 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	kiwi 1 szt Baton musli 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Pulpet drobiowy 80 g Kompot b.c. 500 ml Kalafior z masłem i bułką tartą. 120 g Makaron razowy 200 g Sos koperkowy - dieta . 80 ml	kasza jaglana na gęsto 150 g mus malinowy 50 g	pasta śledziowa z ogórkiem 60 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Herbata b/c 500 ml Jajo 1 szt Salata lodowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 8 008,00 <b>Tłuszcz [g]</b> 329,80 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 479,00 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 154,20 <b>Białko ogółem [g]</b> 755,50 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 110,00 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 45,60 <b>Sól [g]</b> 23,10
2020-11-17 wtorek	Dieta Mamy I	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Twarożek 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 250 ml Schab gotowany 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g Surówka z kapusty pekińskiej . 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Szynka konserwowa-D 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Serek ziarnisty 60 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 943,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 37,50 <b>Węglowodny przyswajalne [g]</b> 285,10 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,30 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]</b> 8,80 <b>Sól [g]</b> 13,90



Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-11 do dnia 2020-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-17 wtorek	Dieta Mamy II	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Twarożek 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 250 ml Schab gotowany 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g Surówka z kapusty pekińskiej . 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Szynka konserwowa-D 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Serek ziarnisty 60 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 079,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 38,50 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 310,70 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,60 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,70 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13,50 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 9,40 <b>Sól</b> [g] 14,70
	Dieta mamy III	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Twarożek 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 250 ml Schab gotowany 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g Surówka z kapusty pekińskiej . 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Szynka konserwowa-D 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Serek ziarnisty 60 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 215,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 39,60 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 336,40 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,50 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13,70 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 10,00 <b>Sól</b> [g] 15,30
	Dieta Mamy L	Płatki owsiane na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Twarożek 60 g Papryka konserwowa 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Salatka owocowa 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 250 ml Schab gotowany 80 g Fasolka szparagowa z bułką tartą 100 g Surówka z kapusty pekińskiej . 100 g Sos jarzynowy - dieta . 80 ml	mus z cukinii, szpinaku i kiwi 1 szt	Szynka konserwowa-D 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Serek ziarnisty 60 g Herbata b/c 250 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 215,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 39,60 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 336,40 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,50 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,20 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13,70 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 10,00 <b>Sól</b> [g] 15,30

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-11 do dnia 2020-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-18 środa	Dieta Mamy I	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Banan 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz warzywny z soczewicą i łopatką 200 g Marchew gotowana 100 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Ser żółty 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Pasta drobiowa . 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 903,90</b> <b>Tłuszcz [g] 66,60</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 428,00</b> <b>suma cukrów prostych [g] 119,20</b> <b>Białko ogółem [g] 127,60</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,20</b> <b>Sól [g] 13,10</b>
	Dieta Mamy II	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Banan 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz warzywny z soczewicą i łopatką 200 g Marchew gotowana 100 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Ser żółty 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Pasta drobiowa . 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 040,10</b> <b>Tłuszcz [g] 67,60</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 453,70</b> <b>suma cukrów prostych [g] 120,20</b> <b>Białko ogółem [g] 131,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 11,80</b> <b>Sól [g] 13,80</b>
	Dieta mamy III	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Banan 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz warzywny z soczewicą i łopatką 200 g Marchew gotowana 100 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Ser żółty 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Pasta drobiowa . 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 176,30</b> <b>Tłuszcz [g] 68,60</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 479,30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 121,10</b> <b>Białko ogółem [g] 134,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,40</b> <b>Sól [g] 14,50</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-11 do dnia 2020-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-18 środa	Dieta Mamy L	Zacierka na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Szynka dębowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbozowa z mlekiem b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Banan 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami . 400 ml Ziemniaki . 220 g Kompot b.c. 500 ml Gulasz warzywny z soczewicą i łopatką 200 g Marchew gotowana 100 g Surówka z kapusty czerwonej . 100 g	Racuchy drożdżowe z jabłkiem- S 1 szt	Ser żółty 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Pasta drobiowa . 50 g Herbata b/c 500 ml Salata lodowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 176,30</b> <b>Tłuszcz [g] 68,60</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 479,30</b> <b>suma cukrów prostych [g] 121, 10</b> <b>Białko ogółem [g] 134,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,70</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 12,40</b> <b>Sól [g] 14,50</b>
	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g ser tostowy 1 szt Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	serek waniliowy 1szt 1 szt pestka dyni 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por ryż brązowy na sypko 200 g Buraczki 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Grysik na gęsto z jabłkiem i żurawiną* 200 g	polędwica sopocka 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,30</b> <b>Tłuszcz [g] 54,60</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 283,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,40</b> <b>Białko ogółem [g] 115,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,00</b> <b>Sól [g] 8,60</b>
2020-11-19 czwartek	Dieta Mamy II	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g ser tostowy 1 szt Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	serek waniliowy 1szt 1 szt pestka dyni 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por ryż brązowy na sypko 200 g Buraczki 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Grysik na gęsto z jabłkiem i żurawiną* 200 g	polędwica sopocka 40 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,50</b> <b>Tłuszcz [g] 55,60</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 308,80</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,40</b> <b>Białko ogółem [g] 118,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,20</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,60</b> <b>Sól [g] 9,40</b>
	Dieta Mamy I	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g ser tostowy 1 szt Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	serek waniliowy 1szt 1 szt pestka dyni 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por ryż brązowy na sypko 200 g Buraczki 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Grysik na gęsto z jabłkiem i żurawiną* 200 g	polędwica sopocka 40 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,30</b> <b>Tłuszcz [g] 54,60</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 283,10</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,40</b> <b>Białko ogółem [g] 115,30</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,10</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 14,00</b> <b>Sól [g] 8,60</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-11 do dnia 2020-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-19 czwartek	Dieta mamy III	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g ser tostowy 1 szt Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	serek waniliowy 1szt 1 szt pestka dyni 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por ryż brązowy na sypko 200 g Buraczki 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Grysik na gęsto z jabłkiem i żurawiną* 200 g	połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,70</b> <b>Tłuszcz [g] 56,60</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 334,50</b> <b>suma cukrów prostych [g] 65,30</b> <b>Białko ogółem [g] 122,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,20</b> <b>Sól [g] 10,00</b>
	Dieta Mamy L	Kasza manna na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g ser tostowy 1 szt Pomidor 50 g Herbata b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	serek waniliowy 1szt 1 szt pestka dyni 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami . 400 ml Pieczeń z szynki 80 g w sosie własnym 80 g 1 Por ryż brązowy na sypko 200 g Buraczki 100 g Surówka z kapusty białej . 100 g Kompot b.c. 500 ml	Grysik na gęsto z jabłkiem i żurawiną* 200 g	połędwica sopocka 40 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g rukola 10 g Herbata b/c 500 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,70</b> <b>Tłuszcz [g] 56,60</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 334,50</b> <b>suma cukrów prostych [g] 65,30</b> <b>Białko ogółem [g] 122,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,40</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 15,20</b> <b>Sól [g] 10,00</b>
2020-11-20 piątek	Dieta Mamy I	Płatki jęczmieńne na mleku . 300 ml Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 60 g Rzodkiewka 50 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g sos pietruszkowy 80 ml Kompot b.c. 500 ml Jarzynka gotowana . 100 g	Puding ryżowy z rodzynkami i cynamonem 200 ml	Paprykarz 50 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 25 g Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,90</b> <b>Tłuszcz [g] 49,80</b> <b>Węglowodny przyswajalne [g] 336,60</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,70</b> <b>Białko ogółem [g] 104,80</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,50</b> <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g] 7,80</b> <b>Sól [g] 12,70</b>

Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2020-11-11 do dnia 2020-11-20 KUCHNIA SZPITALNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2020-11-20 piątek	Dieta Mamy II	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 60 g Rzodkiewka 50 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g sos pietruszkowy 80 ml Kompot b.c. 500 ml Jarzynka gotowana . 100 g	Puding ryżowy z rodzynkami i cynamonem 200 ml	Paprykarz 50 g Chleb razowy 60 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 25 g Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 426,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,80 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 362,30 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 85,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,40 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,70 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 8,40 <b>Sól</b> [g] 13,30
	Dieta mamy III	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 60 g Rzodkiewka 50 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g sos pietruszkowy 80 ml Kompot b.c. 500 ml Jarzynka gotowana . 100 g	Puding ryżowy z rodzynkami i cynamonem 200 ml	Paprykarz 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 25 g Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 562,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,80 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 388,00 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,70 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,00 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 9,00 <b>Sól</b> [g] 14,10
	Dieta Mamy L	Płatki jęczmienne na mleku . 300 ml Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Serek homo waniliowy 60 g Rzodkiewka 50 g Kakao b/c 500 ml Masło 10g 1 szt	Koktajl truskawkowy 200 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Filet z dorsza parowany 80 g Ziemniaki . 220 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g sos pietruszkowy 80 ml Kompot b.c. 500 ml Jarzynka gotowana . 100 g	Puding ryżowy z rodzynkami i cynamonem 200 ml	Paprykarz 50 g Chleb razowy 90 g Chleb pszenno-żytni 80 g Mix masła 10g 1 szt Ser topiony . 50 g Herbata b/c 500 ml Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 637,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,50 <b>Węglowodny przyswajalne</b> [g] 388,30 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 86,90 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,30 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,90 <b>Kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem</b> [g] 9,20 <b>Sól</b> [g] 14,60