

KUCHNIA SZPITALNA

JADŁOSPIS TYGODNIOWY 04.03.24. – 10.03.24.

Dieta		Data	04.03.24. Poniedziałek	05.03.24 Wtorek	06.03.24. Środa.	07.03.24. Czwartek.	08.03.24. Piątek.	09.03.24 Sobota.	10.03.24 Niedziela.
I ŚNIADANIE	1. Podstawowa		Chleb 100g(*1), pasztet mazow 50g (*1,6), ogórek kwaszony100g, rzodkiewka 50g, pł. owsiane na ml 280g(*1,7), herbata 250g	Chleb 100g(*1), masło 13g (*7), twaróg 70g(*7), marmolada 40g, manna na mleku 280g(*1,7), banan 100g, herbata 250g	Chleb 100g(*1),serek twarogowy top. 50g (*7), ogórek kons.100g (*10), powidła 40g, masło 13g(*7), makaron na mleku280g (*7), herbata 250g	Chleb100g(*1), masło13 g(*7), ser żółty 40g (*7), sałata 30g , miód, ryż na ml 280g(*1,7), herbata 250g	Chleb100g(*1), masło13 g(*7), jajko got 60g (*3), pomidor 100g , dżem 30g, pł. jęczmienne na ml 280g (*1,7) herbata 250g	Rogal półśładki 100g(*1), masło 13g (*7), dżem 40g, jogurt owocowy 150g (*7), kawa inka na mleku 250g(*7)	Chleb 100g(*1) Serek homo sm. 150g(*7), ryż na mleku 280g(*7), jabłko, herbata 250g
	2 Łatwostrawna		Chleb 100g (*1), masło 13g(*7), szynka gotowana 50g(*6), pomidor b/s100g , zupa ml 280g (*1,7), herbata 250g	Chleb 100g(*1), masło 13g (*7), twaróg 70g(*7), marmolada 40g, zupa na mleku 280g(*1,7), banan 100g, herbata 250g	Chleb 100g(*1), serek twarogowy top 50g (*7), pomidor b/s 100g , powidła 40g, masło 13g(*7), zupa ml 280g (*7), herbata250g	Chleb 100g (*1), masło13 g(*7), szynka got. 50g(*6), sałata 30g, marmolada 40g, zupa ml 280g (*1,7), herbata 250g	Chleb100g(*1), masło13 g(*7), jajko got na miękko60g (*3), pomidor 100g, dżem 30g, zupa ml 280g (*7), herbata 250g	Rogal półśładki 100g(*1), masło 13g (*7), dżem 40g, jogurt owocowy 150g(*7), kawa inka na mleku 250g(*7)	Chleb100g(*1) serek homo sm150g.*7), zupa na mleku 280g (*7), jabłko, herbata 250g
	6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Ciemne pieczywo 90g (*1),masło 13g(*7), szynka gotowana 50g(*6), rzodkiewka 50g, ogórek kw. 100g, zupa ml b/c 280g (*1,7), herbata b/ c 250g	Chleb ciemny 90g (*1), masło 13g(*7), twaróg 70g (*7), rzodkiewka 100g, zupa na mleku b/c 280g (*1,7) herbata b/c 250g	Chleb ciemny90g (*1), serek twarogowy top. 50g (*7), ogórek kwaszony100g, pomidor 50g, zupa ml b/c 280g(*7) herbata b/c250g	Chleb ciemny 90g (*1), masło13 g(*7), ser mozzarella 40g (*7), sałata 30g, pomidor 50g, zupa na mleku b/c 280g(*7,1) herbata b/c 250g	Chleb ciemny 90g(*1) masło13 g(*7), jajko got 60g(*3), pomidor 100g , zupa ml b/c 280g (*1,7), herbata b/c 250g	2 bułki grahamki 100g (*1), masło13 g(*7), ser mozzarella 40g (*7), pomidor 100g , jogurt naturalny 150g(*7), herbata b/c	Chleb ciemny 90g (*1), serek homo naturalny 150g(*7), zupa mleczna b/c 280g (*7), herbata b/c
II ŚNIAD	6 z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów		Kisiel b/c 200ml	Chrupki zwykła 20g	Jogurt naturalny 150g	Jabłko 150g	Wafle ryżowe 20g	Chrupki zwykła 20g	Podpłomyki 18g
OBIAD	1. Podstawowa		Barszcz biały z jajkiem i kiełb.450g(*3,6,7) ziemniaki250g, schab got.100g, sos pomidorowym got. 50g (*1), sur. z białej kapusty z oliwą 150g, kompot 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek got. 180g, ryż na sypko 240g, marchewka got.150g (*1), kompot 250g	Pomidorowa z ryżem450g (*1,7,9), pulpet wieprz.-drobiowy got.90g, sos warzywnym got.50g (1,7,9) kasza jęczmienna 140g(*1), sur. z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot 250g	Krupnik z kaszą jęczmienną 450g (*1,9), ziemniaki got. 250g, paprykarz wieprz. gotowany 100g (*1,7,9), sur. z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot porzeczkowy 250g	Buraczana 450g (*1,9,7), makaron z twaróżkiem na słodko 250g(*1,7), mandarynka 50g, kompot porzeczkowy250g	Selerowa 450g (*1,7,9), kasza jęczmienna 140g(*1), filet z kurczaka got. 100g, sos curry got. 50g (*1,7,9), buraczki got,150g, kompot porzeczkowy250g	Ziemniaczana z pomidorami 450g(*1,7,9), makaron 140g (*1), sos warzywno-mięsny gotowany 100g(*1,7,9), sur. z kapusty kwaszonej z oliwą150g, kompot 250g

	2 Łatwostrawna	Kasza manna na jarzynach 450g (*1,9), ziemniaki got. 250g, schab got. 100g, sos pomidorowy got. 50g (*1), marchewka got. 150g, kompot 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek got. 180g, ryż na sypko 240g, marchewka got. 150g(*1), kompot 250g	Pomidorowa z ryżem 450g (*1,7,9), pulpet wieprz.-drobiowy got. 90g, sos warzywnym got. 50g (1,7,9) kasza jęczmienna 140g(*1), marchewka got. 150g, kompot 250g	Krupnik z kaszą jęczmienną 450g (*1,9), ziemniaki got. 250g, gulasz wieprz. gotowany 100g (*1,7,9), sur. z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot porzeczkowy 250g	Buraczana 450g (*1,9,7), makaron z twarogiem na słodko 250g(*1,7), mandarynka 50g, kompot 250g	Selerowa 450g (*1,7,9), kasza jęczmienna 140g(*1), filet z kurczaka got. 100g, sos curry got. 50g (*1,7,9), buraczki got. 150g, kompot porzeczkowy 250g	Ziemniaczana z pomidorami 450g(*1,7,9), makaron 140g (*1), sos warzywno-mięsny gotowany 100g (*1,7,9), marchewka got 150g, kompot 250g
	6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na jarzynach 450g (*1,9), ziemniaki got. 250g, schab got. 100g, sos pomidor. got. 50g (*1), sur. z białej kapusty z oliwą 150g, kompot b/c 250g	Rosół z makaronem 450g (*1,9), potrawka z udek got. 180g, ryż na sypko 240g sałata lodowa z oliwą 150g, kompot b/c 250g	Pomidorowa z ryżem 450g (*1,7,9), pulpet wieprz.-drobiowy got. 90g, sos warzywnym got. 50g (1,7,9) k. jęczmienna 140g(*1), sur. z kapusty kwaszonej z olejem 150g, kompot b/c 250g	Krupnik z kaszą jęczmienną 450g (*1,9), ziemniaki got. 250g, paprykarz wieprz. gotowany 100g (*1,7,9), sur. z kapusty pekińskiej z olejem 150g, kompot porzeczkowy b/c 250g	Buraczana 450g (*1,9,7), makaron z twarogiem bez cukru 250g(*1,7), mandarynka 50g, kompot b/c	Selerowa 450g (*1,7,9), kasza jęczmienna 140g(*1), filet z kurczaka got. 100g, sos curry got. 50g (*1,7,9), ogórek kwaszony 100g, kompot porzeczkowy 250g	Ziemniaczana z pomidorami 450g(*1,7,9), makaron 140g (*1), sos warzywno-mięsny gotowany 100g(*1,7,9), sur. z kapusty kwaszonej z oliwą 150g, kompot b/c 250g
<b>KOLACJA</b>	1. Podstawowa	Chleb 125g(*1), masło 13g (*7), szynkowa dębowa wieprz. 60g (*6), sałata 30g, herbata 250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), ogórek kwasz, 100g herbata 250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 30g(*6), sałata 20g, pasta z twarogu i jajek ze szczypiorkiem 120g, herbata 250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), polędwica miodowa drobiowa 60g (*6), rzodkiewka 100g, herbata	Chleb 125g (*1), ryba po grecku 200g(*4,9), herbata 250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), szynka kons 60g (*6), papryka 100g, herbata 250g	Chleb 125g (*1), masło 13g(*7), filet drobiowy królewski 60g (*6), pomidor 100g, herbata 250g
	2 Łatwostrawna	Chleb 125g(*1), masło 13g(*7), szynkowa dębowa wieprz. 60g (*6), sałata 30g, herbata 250g	Chleb 125g(*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), sałata 30g, herbata 250g	Chleb 125g(*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 30g(*6), sałata 20g, pasta z twarogu i jajek z koperkiem 120g, herbata 250g	Chleb 125g(*1), masło 13g (*7), polędwica miodowa drobiowa 60g (*6), pomidor b/s 100g, herbata 250g	Chleb 125g(*1), ryba got. po grecku 200g(*4,9), herbata 250g	Chleb 125g(*1), masło 13g(*7), szynka kons. 60g (*6), sałata 30g herbata 250g	Chleb 125g(*1), masło 13g (*7), filet drobiowy królewski 60g (*6), pomidor 100g, herbata 250g
	Dodatek do kolacji	Jabłko 150g	Mandarynka 60g	Chrupki kukurydziane 25g	Jogurt naturalny 150g	Gruszka 130g	Krakersy 45g	Herbatniki 14g
	6 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ciemny chleb 90g (*1), masło 13g(*7), szynkowa dębowa wieprz. 60g (*6), sałata 30g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 90g (*1), masło 13g(*7), krakowska 60g(*6), ogórek kwaszony 100g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 90g (*1), masło 13g(*7), baton drobiowy 30g(*6), sałata 20g, pasta z twarogu i jajek ze szczypiorkiem 120g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 90g (*1), masło 13g (*7), polędwica miodowa drob. 60g(*6), rzodkiewka 100g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 90g (*1) ryba po grecku 200g(*4,9), herbata b/c 250g	Chleb razowy 90g (*1), masło 13g(*7), szynka kons. 60g (*6), papryka 100g, herbata b/c 250g	Chleb razowy 100g (*1), masło 13g (*7), filet drobiowy królewski 60g(*6), pomidor 100g, herbata b/c 250g
<b>POSILEK NOCNY</b>	3.z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	ciemny chleb 30g z serem mozzarella 20g i sałata 10g(*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z rzodkiewką 20g, herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z wędliną 20g i sałata 10g(*1,6,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z serkiem do chleba 20g (*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z serem mozzarella 20g i pomidorem 20g (*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z twarogiem 20g i sałata 10g(*1,7), herbata b/c 250g	ciemny chleb 30g z jajkiem 30g pomidor 20g (*1,3), herbata b/c 250g

<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<b>1. Podstawowa:</b> 2082 kcal Białka 87,04g Tłuszcze 64,39 g w tym NKT 21,21 g Węglow. 293,34 g w tym cukry 10,81 g Błonnik 34,70g Sól 7,24g	<b>1. Podstawowa:</b> 2327 kcal Białka 88,56g Tłuszcze 63,33 g w tym NKT 16,58g Węglow. 360,49 g w tym cukry 24,46 g Błonnik 30,61g Sól 7,71g	<b>1. Podstawowa:</b> 2194 kcal Białka 90,17g Tłuszcze 63,85 g w tym NKT 23,29g Węglow. 323,62 g w tym cukry 28,24 g Błonnik 29,06g Sól 7,98g	<b>1. Podstawowa:</b> 2110 kcal Białka 82,99 g Tłuszcze 60,67 g w tym NKT 19,3g Węglow. 318,92 g w tym cukry 11,99 g Błonnik 33,91g Sól 6,8g	<b>1. Podstawowa:</b> 2123 kcal Białka 93,9g Tłuszcze 60,4 g w tym NKT 12,6g Węglow. 312,5 g w tym cukry 27,9 g Błonnik 33,9g Sól 5,57g	<b>1. Podstawowa:</b> 2353 kcal Białka 91,87g Tłuszcze 64,51 g w tym NKT 21,3g Węglow. 364,1 g w tym cukry 30,26 g Błonnik 34,85g Sól 6,45g	<b>1. Podstawowa:</b> 2338kcal Białka 90,85g Tłuszcze 60,43 g w tym NKT 18,84g Węglow. 367,17g w tym cukry 33,7 g Błonnik 30,1g Sól 6,64g
	<b>2. Łatwostrawna:</b> 2045 kcal Białka 93,88g Tłuszcze 47,85 g w tym NKT 14,32 g Węglow. 320,35 g w tym cukry 11,28 g Błonnik 36,52g Sól 6,45g	<b>2. Łatwostrawna:</b> 2319 kcal Białka 87,97 g Tłuszcze 63,3 g w tym NKT 16,56 g Węglow. 359,26 g w tym cukry 24,46 g Błonnik 30,44g Sól 5,95g	<b>2. Łatwostrawna:</b> 2072 kcal Białka 90,08 g Tłuszcze 53,63 g w tym NKT 21,8 g Węglow. 317,07 g w tym cukry 24,17 g Błonnik 29,87g Sól 6,62g	<b>2. Łatwostrawna:</b> 2074 kcal Białka 90,41 g Tłuszcze 58,85 g w tym NKT 17,86 g Węglow. 305,68 g w tym cukry 10,04 g Błonnik 31,01g Sól 7,87g	<b>2. Łatwostrawna:</b> 2123 kcal Białka 93,9 g Tłuszcze 60,37 g w tym NKT 12,62 g Węglow. 312,49 g w tym cukry 27,98 g Błonnik 33,92g Sól 5,57g	<b>2. Łatwostrawna:</b> 2340 kcal Białka 91,47 g Tłuszcze 64,21 g w tym NKT 21,20 g Węglow. 361,62 g w tym cukry 30,26 g Błonnik 34,05g Sól 6,46g	<b>2. Łatwostrawna:</b> 2221kcal Białka 90,16 g Tłuszcze 50,11 g w tym NKT 17,31 g Węglow. 362,12 g w tym cukry 33,77g Błonnik 29,90g Sól 6,23g
	<b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> 2198 kcal Białka 99,1g Tłuszcze 63,13 g w tym NKT 20,01 g Węglow. 316,61g w tym cukry 18,55 g Błonnik 37,44g Sól 8,31 g	<b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> 2285kcal Białka 89,91 g Tłuszcze 77,91g w tym NKT 22,64 g Węglow. 313,1g w tym cukry 14,92 g Błonnik 31,1g Sól 7,6g	<b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> 2176 kcal Białka 98,45 g Tłuszcze 69,4 g w tym NKT 20,10 g Węglow. 295,82g w tym cukry 10,96 g Błonnik 30,28g Sól 8,28g	<b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> 2077 kcal Białka 83,82 g Tłuszcze 66,31g w tym NKT 19,2 g Węglow. 295,84g w tym cukry 9,64 g Błonnik 37,42g Sól 6,61g	<b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> 2123kcal Białka 98,41g Tłuszcze 65,66 g w tym NKT 14,06 g Węglow. 299,96g w tym cukry 14,63g Błonnik 34,94g Sól 5,38g	<b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> 2111 kcal Białka 91,81 g Tłuszcze 50,12 g w tym NKT 17,65 g Węglow. 291,92g w tym cukry 6,39 g Błonnik 34,5g Sól 7,83g	<b>3. z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b> 2401 kcal Białka 95,85 g Tłuszcze 68,38 g w tym NKT 25,14 g Węglow. 361,19g w tym cukry 12,44g Błonnik 39,3g Sól 6,27g

Zastrzegamy, że jadłospis z przyczyn niezależnych może ulec zmianie

(\*) oznacza, że potrawa zawiera wskazany alergen

- |                           |                      |
|---------------------------|----------------------|
| 1. <b>Gluten</b>          | 8. <b>Orzechy</b>    |
| 2. <b>Skorupiaki</b>      | 9. <b>Seler</b>      |
| 3. <b>Jaja</b>            | 10. <b>Gorzycza</b>  |
| 4. <b>Ryby</b>            | 11. <b>Sezam</b>     |
| 5. <b>Orzeszki ziemne</b> | 12. <b>Siarczany</b> |
| 6. <b>Soja</b>            | 13. <b>Łubin</b>     |
| 7. <b>Mleko</b>           | 14. <b>Mięczaki</b>  |