

Sobota 2024-01-20

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Podstawowa</p> <p>Razem E: 1985.8 kcal B 82.9 g T 60.5 g W 294.7 g SFA 15.9 g Cukry 80.8 g Sól 5.3 g Błonnik 37.8 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; płatki jęczmienne 20.00g</p> <p>Pasta z twarogu z ziołami i czosnkiem (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; czosnek 3.00g; zioła prowansalskie 2.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa z zielonego groszku szpital (7, 9) Składniki: woda 259.66g; ziemniaki 150.00g; groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu 20.00g; marchew 11.29g; pietruszka, korzeń 11.29g; seler korzeniowy 11.29g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.64g; por 0.83g</p> <p>Parówka w sosie szpital (1, 7) Składniki: Parówka zwyczajna 90.00g; śmietana, 18% tłuszczu 15.00g; mąka pszenna typ 550, z witaminami 5.00g</p> <p>Buraczki szpital Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 120.00g; cebula 10.00g; olej rzepakowy uniwersalny 5.00g</p> <p>ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>pomarańcza 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka wieprzowa, gotowana 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Lekkostrawna</p> <p>Razem E: 1929.2 kcal B 79.8 g T 59.2 g W 281.8 g SFA 15.7 g Cukry 95.8 g Sól 6.6 g Błonnik 28.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; płatki jęczmienne 20.00g</p> <p>Pasta z twarogu szpital (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 82.26g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.68g; sól biała 2.06g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 30.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa z zielonego groszku szpital (7, 9) Składniki: woda 259.66g; ziemniaki 150.00g; groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu 20.00g; marchew 11.29g; pietruszka, korzeń 11.29g; seler korzeniowy 11.29g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.64g; por 0.83g</p> <p>Parówka w sosie szpital (1, 7) Składniki: Parówka zwyczajna 90.00g; śmietana, 18% tłuszczu 15.00g; mąka pszenna typ 550, z witaminami 5.00g</p> <p>Buraczki szpital Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 120.00g; cebula 10.00g; olej rzepakowy uniwersalny 5.00g</p> <p>ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>pomarańcza 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka wieprzowa, gotowana 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</p> <p>Razem E: 1816.7 kcal B 73.5 g T 55.4 g W 274.3 g SFA 12.8 g Cukry 68.7 g Sól 5.0 g Błonnik 39.7 g</p>	<p>Pasta z twarogu z ziołami i czosnkiem (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; czosnek 3.00g; zioła prowansalskie 2.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa z zielonego groszku szpital (7, 9) Składniki: woda 259.66g; ziemniaki 150.00g; groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu 20.00g; marchew 11.29g; pietruszka, korzeń 11.29g; seler korzeniowy 11.29g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.64g; por 0.83g</p> <p>Parówka w sosie szpital (1, 7) Składniki: Parówka zwyczajna 90.00g; śmietana, 18% tłuszczu 15.00g; mąka pszenna typ 550, z witaminami 5.00g</p> <p>Buraczki szpital Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 120.00g; cebula 10.00g; olej rzepakowy uniwersalny 5.00g</p> <p>ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>pomarańcza 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka wieprzowa, gotowana 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>

JADŁOSPIS DEKADOWY

20.01-29.01.24

Niedziela 2024-01-21

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Podstawowa</p> <p>Razem E: 1953.4 kcal B 91.1 g T 51.1 g W 299.7 g SFA 17.2 g Cukry 87.7 g Sól 5.6 g Błonnik 35.8 g</p>	<p>Kasza manna na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza manna 15.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; jaja gotowane 118.00g; (3) chleb żytni razowy 75.00g; (1) papryka czerwona, sódka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa ryżowa szpital (9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; ryż biały 20.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g Potrawka z kurczaka z brokułem szpital (1, 7) Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry 120.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 23.00g; marchew 20.00g; groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu 15.00g; mąka pszenna, typ 550 10.00g Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) biszkopty 10.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) szynka wiejska 50.00g; ogórek 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Lekkostrawna</p> <p>Razem E: 1859.4 kcal B 88.5 g T 49.7 g W 277.7 g SFA 17.0 g Cukry 85.5 g Sól 4.9 g Błonnik 27.4 g</p>	<p>Kasza manna na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza manna 15.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; jaja gotowane 118.00g; (3) chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa ryżowa szpital (9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; ryż biały 20.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g Potrawka z kurczaka z brokułem szpital (1, 7) Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry 120.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 23.00g; marchew 20.00g; groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu 15.00g; mąka pszenna, typ 550 10.00g Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) biszkopty 10.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) szynka wiejska 50.00g; sałata masłowa 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</p> <p>Razem E: 1822.6 kcal B 84.5 g T 47.8 g W 282.5 g SFA 15.1 g Cukry 74.8 g Sól 5.8 g Błonnik 38.7 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; jaja gotowane 118.00g; (3) chleb żytni razowy 110.00g; (1) papryka czerwona, sódka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa ryżowa szpital (9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; ryż biały 20.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g Potrawka z kurczaka z brokułem szpital (1, 7) Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry 120.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 23.00g; marchew 20.00g; groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu 15.00g; mąka pszenna, typ 550 10.00g Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7) biszkopty 10.00g; (1, 3)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) szynka wiejska 50.00g; ogórek 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>

JADŁOSPIS DEKADOWY

20.01-29.01.24

Poniedziałek 2024-01-22

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Podstawowa</p> <p>Razem E: 1872.7 kcal B 85.4 g T 52.5 g W 281.1 g SFA 19.0 g Cukry 81.4 g Sól 7.9 g Błonnik 35.1 g</p>	<p>Lane kluski na mleku szpital (1, 3, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kluski lane 20.00g</p> <p>Pasta z tuńczyka (3, 4, 10) Składniki: tuńczyk w wodzie 65.00g; cebula młoda lub dymka pęczek (wraz ze szczypiorkiem) 15.00g; musztarda 12.50g; majonez domowy z olejem rzepakowym 5.00g; sól biała 1.50g; pieprz czarny 1.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) ogórek kiszony 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Krupnik szpital (1, 7, 9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; kasza jęczmienna, perlowa 20.00g; por 10.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g</p> <p>Karkówka z kapustą kiszona i papryką szpital (1) Składniki: kapusta kiszona 120.00g; wieprzowina, karkówka 90.00g; papryka czerwona, słodka 20.00g; mąka pszenna, typ 550 10.00g</p> <p>ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>kiwi 162.00g;</p>	<p>Pasta z twarogu z ziołami i czosnkiem (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; czosnek 3.00g; zioła prowansalskie 2.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Lekkostrawna</p> <p>Razem E: 1727.1 kcal B 76.4 g T 45.5 g W 264.3 g SFA 18.4 g Cukry 109.4 g Sól 6.1 g Błonnik 24.4 g</p>	<p>Lane kluski na mleku szpital (1, 3, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kluski lane 20.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) szynka z piersi kurczaka 50.00g; pomidory, czerwone 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Krupnik szpital (1, 7, 9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; kasza jęczmienna, perlowa 20.00g; por 10.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g</p> <p>ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; marchew, gotowana, odsączona, bez soli 120.00g; wieprzowina, karkówka 90.00g;</p>	<p>pomarańcza 162.00g;</p>	<p>Pasta z twarogu szpital (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 82.26g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.68g; sól biała 2.06g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) dżem wiśniowy, niskostodzony 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</p> <p>Razem E: 1735.7 kcal B 77.0 g T 47.0 g W 269.3 g SFA 15.8 g Cukry 68.9 g Sól 7.9 g Błonnik 38.5 g</p>	<p>Pasta z tuńczyka (3, 4, 10) Składniki: tuńczyk w wodzie 65.00g; cebula młoda lub dymka pęczek (wraz ze szczypiorkiem) 15.00g; musztarda 12.50g; majonez domowy z olejem rzepakowym 5.00g; sól biała 1.50g; pieprz czarny 1.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) ogórek kiszony 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Krupnik szpital (1, 7, 9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; kasza jęczmienna, perlowa 20.00g; por 10.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g</p> <p>Karkówka z kapustą kiszona i papryką szpital (1) Składniki: kapusta kiszona 120.00g; wieprzowina, karkówka 90.00g; papryka czerwona, słodka 20.00g; mąka pszenna, typ 550 10.00g</p> <p>ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>pomarańcza 162.00g;</p>	<p>Pasta z twarogu z ziołami i czosnkiem (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; czosnek 3.00g; zioła prowansalskie 2.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>

JADŁOSPIS DEKADOWY

20.01-29.01.24

Wtorek 2024-01-23

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Podstawowa</p> <p>Razem E: 2010.3 kcal B 82.8 g T 74.4 g W 265.6 g SFA 30.6 g Cukry 62.8 g Sól 7.3 g Błonnik 25.4 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza jęczmienna, perlowa 20.00g</p> <p>Jajecznicza ze szpinakiem szpital (3, 7) Składniki: jaja kurze całe 118.00g; szpinak, mrożony 50.00g; masło śmietankowe 7.50g; olej rzepakowy uniwersalny 5.00g; czosnek 3.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa szpital (7, 9) Składniki: woda 259.66g; ziemniaki 100.00g; brokuły 20.00g; marchew 11.29g; pietruszka, korzeń 11.29g; seler korzeniowy 11.29g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.64g; por 0.83g</p> <p>Spaghetti (penne) szpital Składniki: wieprzowina, topatka 90.00g; makaron penne (Incola) 70.00g; przecier pomidorowy (sos) z cząstkami pomidorów, w puszcze 50.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g; cebula 10.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>Serek Hochland 90.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Indyk w galarecie LUX 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Lekkostrawna</p> <p>Razem E: 1857.8 kcal B 73.2 g T 63.1 g W 259.1 g SFA 21.0 g Cukry 75.1 g Sól 4.7 g Błonnik 18.4 g</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza jęczmienna, perlowa 20.00g</p> <p>Jajecznicza szpital (3) Składniki: jaja kurze całe 114.60g; olej rzepakowy uniwersalny 7.77g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) szpinak, gotowany, odsączony, bez soli 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa szpital (7, 9) Składniki: woda 259.66g; ziemniaki 100.00g; brokuły 20.00g; marchew 11.29g; pietruszka, korzeń 11.29g; seler korzeniowy 11.29g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.64g; por 0.83g</p> <p>Makaron z twarogiem szpital (1, 7) Składniki: ser twarogowy półtłusty, bez laktozy 77.70g; makaron świderki (GLUTENEX) 68.00g; margaryna miękka, 80% tłuszczu 9.71g</p> <p>Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Indyk w galarecie LUX 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</p> <p>Razem E: 1779.6 kcal B 72.8 g T 59.6 g W 252.4 g SFA 21.2 g Cukry 61.0 g Sól 5.4 g Błonnik 27.9 g</p>	<p>Jajecznicza ze szpinakiem szpital (3, 7) Składniki: jaja kurze całe 118.00g; szpinak, mrożony 50.00g; masło śmietankowe 7.50g; olej rzepakowy uniwersalny 5.00g; czosnek 3.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa brokułowa szpital (7, 9) Składniki: woda 259.66g; ziemniaki 100.00g; brokuły 20.00g; marchew 11.29g; pietruszka, korzeń 11.29g; seler korzeniowy 11.29g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.64g; por 0.83g</p> <p>Spaghetti (penne) szpital Składniki: wieprzowina, topatka 90.00g; makaron penne (Incola) 70.00g; przecier pomidorowy (sos) z cząstkami pomidorów, w puszcze 50.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g; cebula 10.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Indyk w galarecie LUX 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;</p>

JADŁOSPIS DEKADOWY

20.01-29.01.24

Środa 2024-01-24

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Podstawowa</p> <p>Razem E: 2042.7 kcal B 99.4 g T 55.3 g W 302.2 g SFA 16.6 g Cukry 95.9 g Sól 7.7 g Błonnik 32.2 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; płatki owsiane 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) ogórek 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Rosół szpital (1, 3, 9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; makaron dwujajeczny 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; por 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 5.00g Surówka z ogórków szpital Składniki: ogórek kiszony 100.00g; marchew 20.00g; cebula 10.00g; olej rzepakowy uniwersalny 8.00g ziemniaki 300.00g; mięso z ud kurczaka, bez skóry 200.00g; kisiel w proszku 30.00g;</p>	<p>banan 115.00g;</p>	<p>Pasta z twarogu z koncentratem i bazylią (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g; bazylija suszona 2.00g; sól biała 1.00g; pieprz czarny 1.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Lekkostrawna</p> <p>Razem E: 1988.1 kcal B 99.8 g T 51.6 g W 293.3 g SFA 16.5 g Cukry 111.5 g Sól 7.1 g Błonnik 25.4 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; płatki owsiane 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Rosół szpital (1, 3, 9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; makaron dwujajeczny 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; por 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 5.00g Buraczki szpital Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 122.67g; cebula 10.22g; olej rzepakowy uniwersalny 5.11g ziemniaki 300.00g; mięso z ud kurczaka, bez skóry 200.00g; kisiel w proszku 30.00g;</p>	<p>banan 115.00g;</p>	<p>Pasta z twarogu szpital (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 91.32g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 27.40g; sól biała 2.28g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</p> <p>Razem E: 1831.4 kcal B 89.8 g T 49.3 g W 273.7 g SFA 13.3 g Cukry 74.9 g Sól 7.7 g Błonnik 35.5 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) ogórek 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Rosół szpital (1, 3, 9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; makaron dwujajeczny 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; por 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 5.00g Surówka z ogórków szpital Składniki: ogórek kiszony 100.00g; marchew 20.00g; cebula 10.00g; olej rzepakowy uniwersalny 8.00g ziemniaki 300.00g; mięso z ud kurczaka, bez skóry 200.00g; kisiel w proszku 30.00g;</p>	<p>pomarańcza 150.00g;</p>	<p>Pasta z twarogu z koncentratem i bazylią (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g; bazylija suszona 2.00g; sól biała 1.00g; pieprz czarny 1.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>

Czwartek 2024-01-25

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Podstawowa</p> <p>Razem E: 2062.0 kcal B 95.0 g T 58.9 g W 305.6 g SFA 18.3 g Cukry 91.6 g Sól 5.2 g Błonnik 36.1 g</p>	<p>Makaron na mleku szpital (1, 3, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; makaron dwujajeczny 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka wieprzowa, gotowana 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem szpital (9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; ryż biały 20.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g Kotlet mielony szpital (1, 3) Składniki: wieprzowina, topatka 90.00g; jaja kurze całe 14.75g; cebula 10.00g; bułka tarta 10.00g Surówka z kapusty czerwonej szpital Składniki: kapusta czerwona 120.00g; jabłko 20.00g; marchew 20.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g ziemiaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7) herbatniki 10.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>Pasta z kurczaka z kukurydzą szpital (7) Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry 80.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 23.00g; kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu 10.00g; szczypiorek 8.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; papryka czerwona, słodka 100.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Lekkostrawna</p> <p>Razem E: 1796.7 kcal B 84.0 g T 43.8 g W 279.6 g SFA 16.7 g Cukry 86.3 g Sól 5.3 g Błonnik 27.1 g</p>	<p>Makaron na mleku szpital (1, 3, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; makaron dwujajeczny 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka wieprzowa, gotowana 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem szpital (9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; ryż biały 20.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g Kotlet mielony szpital (1, 3) Składniki: wieprzowina, topatka 90.00g; jaja kurze całe 14.75g; cebula 10.00g; bułka tarta 10.00g Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 145.71g; jabłko 24.29g ziemiaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7) herbatniki 10.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</p> <p>Razem E: 1892.3 kcal B 85.2 g T 53.9 g W 285.7 g SFA 15.3 g Cukry 79.7 g Sól 5.2 g Błonnik 39.4 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka wieprzowa, gotowana 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem szpital (9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; ryż biały 20.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g Kotlet mielony szpital (1, 3) Składniki: wieprzowina, topatka 90.00g; jaja kurze całe 14.75g; cebula 10.00g; bułka tarta 10.00g Surówka z kapusty czerwonej szpital Składniki: kapusta czerwona 120.00g; jabłko 20.00g; marchew 20.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g ziemiaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7) herbatniki 10.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>Pasta z kurczaka z kukurydzą szpital (7) Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry 80.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 23.00g; kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu 10.00g; szczypiorek 8.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) papryka czerwona, słodka 100.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>

JADŁOSPIS DEKADOWY

20.01-29.01.24

Piątek 2024-01-26

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Podstawowa</p> <p>Razem E: 2354.6 kcal B 94.9 g T 80.0 g W 329.8 g SFA 22.3 g Cukry 85.7 g Sól 6.4 g Błonnik 44.0 g</p>	<p>Ryż na mleku szpital (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; ryż biały 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; parówki z kurczaka 90.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą szpital (9) Składniki: woda 262.30g; ziemniaki 75.80g; burak 60.60g; fasola półksiężycowata (limeriska), dojrzałe nasiona 60.60g; pietruszka, korzeń 11.40g; seler korzeniowy 11.40g; marchew 11.40g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.70g; por 0.84g Kotlet rybny szpital (1, 3, 4) Składniki: morszczuk, świeży 90.00g; jaja kurze całe 14.75g; bułka tarta 11.00g; olej rzepakowy uniwersalny 8.00g Surówka z kapusty kiszanej szpital Składniki: kapusta kiszona 120.00g; jabłko 20.00g; marchew 20.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) biszkoty 10.00g; (1, 3)</p>	<p>Pasta z jajek z groszkiem i szczypiorem szpital (3, 7) Składniki: jaja kurze całe 88.50g; groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu 10.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 10.00g; szczypiorek 8.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Lekkostrawna</p> <p>Razem E: 2004.5 kcal B 77.8 g T 71.8 g W 273.8 g SFA 21.0 g Cukry 78.9 g Sól 5.7 g Błonnik 25.0 g</p>	<p>Ryż na mleku szpital (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; ryż biały 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; parówki z kurczaka 90.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;</p>	<p>Barszcz czerwony szpital (9) Składniki: woda 298.48g; ziemniaki 86.21g; burak 68.97g; marchew 12.98g; pietruszka, korzeń 12.98g; seler korzeniowy 12.98g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.49g; por 0.96g Kotlet rybny szpital (1, 3, 4) Składniki: morszczuk, świeży 90.00g; jaja kurze całe 14.75g; bułka tarta 11.00g; olej rzepakowy uniwersalny 8.00g Buraczki szpital Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 151.11g; cebula 12.59g; olej rzepakowy uniwersalny 6.30g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt truskawkowy, 1,5% tłuszczu 150.00g; (7) biszkoty 10.00g; (1, 3)</p>	<p>Pasta z jajek szpital (3, 7) Składniki: jaja kurze całe 55.90g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 21.80g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</p> <p>Razem E: 2207.2 kcal B 88.3 g T 76.8 g W 308.3 g SFA 20.2 g Cukry 72.9 g Sól 6.6 g Błonnik 46.8 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) parówki z kurczaka 90.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą szpital (9) Składniki: woda 262.30g; ziemniaki 75.80g; burak 60.60g; fasola półksiężycowata (limeriska), dojrzałe nasiona 60.60g; pietruszka, korzeń 11.40g; seler korzeniowy 11.40g; marchew 11.40g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.70g; por 0.84g Kotlet rybny szpital (1, 3, 4) Składniki: morszczuk, świeży 90.00g; jaja kurze całe 14.75g; bułka tarta 11.00g; olej rzepakowy uniwersalny 8.00g Surówka z kapusty kiszanej szpital Składniki: kapusta kiszona 120.00g; jabłko 20.00g; marchew 20.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7) biszkoty 10.00g; (1, 3)</p>	<p>Pasta z jajek z groszkiem i szczypiorem szpital (3, 7) Składniki: jaja kurze całe 88.50g; groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu 10.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 10.00g; szczypiorek 8.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>

Sobota 2024-01-27

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Podstawowa</p> <p>Razem E: 2023.9 kcal B 87.3 g T 57.7 g W 308.4 g SFA 17.8 g Cukry 91.3 g Sól 5.6 g Błonnik 39.3 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku szpital (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza kukurydziana 20.00g</p> <p>Pasta z twarogu z ziołami i czosnkiem (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; czosnek 3.00g; zioła prowansalskie 2.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa porowa szpital (7, 9) Składniki: woda 300.00g; ziemniaki 100.00g; por 55.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; marchew 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g</p> <p>Risotto w sosie pomidorowym szpital (9) Składniki: ryż biały 70.00g; wieprzowina, łopatka 60.00g; marchew 20.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; olej rzepakowy uniwersalny 15.00g; przecier pomidorowy (sos) z cząstkami pomidorów, w puszcze 15.00g; cebula 10.00g</p> <p>Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>pomarańcza 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; szynka wieprzowa, gotowana 100.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Lekkostrawna</p> <p>Razem E: 1991.5 kcal B 84.2 g T 56.3 g W 301.2 g SFA 17.7 g Cukry 105.0 g Sól 6.9 g Błonnik 28.8 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku szpital (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza kukurydziana 20.00g</p> <p>Pasta z twarogu szpital (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 82.26g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.68g; sól biała 2.06g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) dżem śliwkowy, niskosłodzony 30.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa ziemniaczana szpital (7, 9) Składniki: woda 300.00g; ziemniaki 150.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; por 10.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g</p> <p>Risotto w sosie pomidorowym szpital (9) Składniki: ryż biały 70.00g; wieprzowina, łopatka 60.00g; marchew 20.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; olej rzepakowy uniwersalny 15.00g; przecier pomidorowy (sos) z cząstkami pomidorów, w puszcze 15.00g; cebula 10.00g</p> <p>Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>pomarańcza 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; szynka wieprzowa, gotowana 100.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</p> <p>Razem E: 1854.6 kcal B 78.1 g T 53.0 g W 287.9 g SFA 14.9 g Cukry 79.3 g Sól 5.6 g Błonnik 42.7 g</p>	<p>Pasta z twarogu z ziołami i czosnkiem (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; czosnek 3.00g; zioła prowansalskie 2.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa porowa szpital (7, 9) Składniki: woda 300.00g; ziemniaki 100.00g; por 55.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; marchew 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g</p> <p>Risotto w sosie pomidorowym szpital (9) Składniki: ryż biały 70.00g; wieprzowina, łopatka 60.00g; marchew 20.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; olej rzepakowy uniwersalny 15.00g; przecier pomidorowy (sos) z cząstkami pomidorów, w puszcze 15.00g; cebula 10.00g</p> <p>Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>pomarańcza 150.00g;</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) szynka wieprzowa, gotowana 100.00g; pomidory, czerwone 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;</p>

Niedziela 2024-01-28

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Podstawowa</p> <p>Razem E: 1994.6 kcal B 94.2 g T 58.7 g W 288.3 g SFA 18.5 g Cukry 79.5 g Sól 6.4 g Błonnik 33.1 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; płatki jęczmienne 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; jaja gotowane 118.00g; (3) chleb żytni razowy 75.00g; (1) papryka czerwona, sódka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa z kaszy manny szpital (1, 9) Składniki: woda 259.66g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; kasza manna 20.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.64g; por 0.83g Potrawka z kurczaka z groszkiem szpital (1, 7) Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry 120.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 23.00g; marchew 20.00g; groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu 15.00g; mąka pszenna, typ 550 10.00g Buraczki szpital Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 120.00g; cebula 10.00g; olej rzepakowy uniwersalny 5.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7) herbatniki 10.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Lekkostrawna</p> <p>Razem E: 1899.6 kcal B 91.3 g T 57.3 g W 266.3 g SFA 18.3 g Cukry 77.6 g Sól 5.7 g Błonnik 24.3 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; płatki jęczmienne 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; jaja gotowane 118.00g; (3) chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa z kaszy manny szpital (1, 9) Składniki: woda 259.66g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; kasza manna 20.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.64g; por 0.83g Potrawka z kurczaka z groszkiem szpital (1, 7) Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry 120.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 23.00g; marchew 20.00g; groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu 15.00g; mąka pszenna, typ 550 10.00g Buraczki szpital Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 120.00g; cebula 10.00g; olej rzepakowy uniwersalny 5.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7) herbatniki 10.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</p> <p>Razem E: 1825.5 kcal B 84.8 g T 53.5 g W 267.8 g SFA 15.4 g Cukry 67.5 g Sól 6.1 g Błonnik 34.9 g</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; jaja gotowane 118.00g; (3) chleb żytni razowy 110.00g; (1) papryka czerwona, sódka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Zupa z kaszy manny szpital (1, 9) Składniki: woda 259.66g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; kasza manna 20.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.64g; por 0.83g Potrawka z kurczaka z groszkiem szpital (1, 7) Składniki: mięso z ud kurczaka, bez skóry 120.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 23.00g; marchew 20.00g; groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu 15.00g; mąka pszenna, typ 550 10.00g Buraczki szpital Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 120.00g; cebula 10.00g; olej rzepakowy uniwersalny 5.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;</p>	<p>jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7) herbatniki 10.00g; (1, 6, 7)</p>	<p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>

Poniedziałek 2024-01-29

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Podstawowa</p> <p>Razem E: 2118.7 kcal B 104.6 g T 56.0 g W 318.0 g SFA 19.7 g Cukry 94.3 g Sól 7.7 g Błonnik 41.9 g</p>	<p>Kasza manna na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza manna 15.00g</p> <p>Pasta z ryby wędzonej z jajkiem szpital (3, 4, 7) Składniki: makrela, wędzona 90.00g; jaja kurze całe 40.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 23.00g; szczypiorek 4.50g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) ogórek kiszony 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Kapuśniak z pomidorami szpital (9) Składniki: woda 300.00g; kapusta biała 100.00g; ziemniaki 100.00g; marchew 20.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 10.00g; pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym 10.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g</p> <p>Kotlet z piersi kurczaka szpital (1, 3) Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry 90.00g; jaja kurze całe 15.00g; mąka pszenna, typ 500 10.00g; bułka tarta 10.00g</p> <p>Surówka z czarnej rzodkwi (1, 7) Składniki: rzodkiew japońska (daikon), surowa 120.00g; jabłko 20.00g; marchew z groszkiem, gotowana 20.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g ziemniaki 300.00g;</p>	<p>kiwi 162.00g;</p>	<p>Pasta z twarogu z ziołami i czosnkiem (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; czosnek 3.00g; zioła prowansalskie 2.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta Lekkostrawna</p> <p>Razem E: 1617.6 kcal B 79.0 g T 32.8 g W 262.7 g SFA 13.1 g Cukry 98.1 g Sól 6.1 g Błonnik 24.5 g</p>	<p>Kasza manna na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza manna 15.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) szynka z piersi kurczaka 50.00g; pomidory, czerwone 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Kapusta czarna parzona (T1, 7) z cukrem 250.00g; Składniki: woda 247.90g; ziemniaki 71.60g; fasola szparagowa zielona, mrożona 28.60g; marchew 14.10g; pietruszka, korzeń 13.60g; seler korzeniowy 11.80g; śmietana, 18% tłuszczu 9.55g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.73g; por 1.11g</p> <p>ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; marchew, gotowana, odsączona, bez soli 120.00g; mięso z piersi kurczaka, bez skóry 90.00g;</p>	<p>pomarańcza 162.00g;</p>	<p>Pasta z twarogu szpital (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 82.26g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.68g; sól biała 2.06g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) dżem śliwkowy, niskostodzony 30.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>
<p>Dekada 20-29.01.24 Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)</p> <p>Razem E: 1950.4 kcal B 95.8 g T 50.9 g W 297.7 g SFA 16.6 g Cukry 81.8 g Sól 7.7 g Błonnik 45.0 g</p>	<p>Pasta z ryby wędzonej z jajkiem szpital (3, 4, 7) Składniki: makrela, wędzona 90.00g; jaja kurze całe 40.00g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 23.00g; szczypiorek 4.50g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) ogórek kiszony 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>	<p>Kapuśniak z pomidorami szpital (9) Składniki: woda 300.00g; kapusta biała 100.00g; ziemniaki 100.00g; marchew 20.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 10.00g; pomidory, czerwone, w puszcze, w soku pomidorowym 10.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g</p> <p>Kotlet z piersi kurczaka szpital (1, 3) Składniki: mięso z piersi kurczaka, bez skóry 90.00g; jaja kurze całe 15.00g; mąka pszenna, typ 500 10.00g; bułka tarta 10.00g</p> <p>Surówka z czarnej rzodkwi (1, 7) Składniki: rzodkiew japońska (daikon), surowa 120.00g; jabłko 20.00g; marchew z groszkiem, gotowana 20.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g ziemniaki 300.00g;</p>	<p>pomarańcza 162.00g;</p>	<p>Pasta z twarogu z ziołami i czosnkiem (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; czosnek 3.00g; zioła prowansalskie 2.00g</p> <p>herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;</p>

Cyframi oznaczono substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji: 1 - zboża zawierające gluten, 2 - skorupiaki i produkty pochodne, 3 - jaja i produkty pochodne, 4 - ryby i produkty pochodne, 5 - orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6 - soja i produkty pochodne, 7 - mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), 8 - orzechy i produkty pochodne, 9 - seler i produkty pochodne, 10 - gorczyca i produkty pochodne, 11 - nasiona sezamu i produkty pochodne, 12 - dwutlenek siarki i siarczyny, 13 - tulin i produkty pochodne, 14 - mięczaki i produkty pochodne