

Piątek 2024-12-06

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
05-14.12.24 Dekada dieta podstawowa Razem E: 2011.9 kcal B 80.8 g T 59.3 g W 307.4 g SFA 15.0 g Cukry 97.6 g Sól 5.0 g Błonnik 41.1 g	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; chleb żytni razowy 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Kurczak gotowany 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;	Zupa koperkowa szpital (9) Składniki: woda 300.00g; ziemniaki 100.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; koper ogrodowy 20.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g 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 czerwonej szpital Składniki: kapusta czerwona 120.00g; jabłko 20.00g; marchew 20.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	jabłko 250.00g;	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) ogórek kiszony 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;
05-14.12.24 Dekada dieta lekkostrawna Razem E: 1740.1 kcal B 71.9 g T 45.7 g W 274.0 g SFA 13.6 g Cukry 93.0 g Sól 3.9 g Błonnik 30.6 g	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; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Kurczak gotowany 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;	Zupa koperkowa szpital (9) Składniki: woda 300.00g; ziemniaki 100.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; koper ogrodowy 20.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g Pulpet rybny szpital (3, 4) Składniki: morszczuk, świeży 87.35g; jaja kurze całe 28.63g; olej rzepakowy uniwersalny 7.76g Marchew gotowana szpital Składniki: marchew, gotowana, odsączona, z solą 113.30g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	jabłko 250.00g;	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) Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;
05-14.12.24 Dekada dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Razem E: 1864.6 kcal B 72.1 g T 54.6 g W 291.4 g SFA 12.1 g Cukry 85.8 g Sól 5.0 g Błonnik 44.5 g	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Kurczak gotowany 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;	Zupa koperkowa szpital (9) Składniki: woda 300.00g; ziemniaki 100.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; koper ogrodowy 20.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g 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 czerwonej szpital Składniki: kapusta czerwona 120.00g; jabłko 20.00g; marchew 20.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna		

Sobota 2024-12-07

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
05-14.12.24 Dekada dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa 20.00g Pasta z twarogu z ziołami i czosnkiem (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; zioła prowansalskie 5.00g; czosnek 2.00g 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; Razem E: 2114.3 kcal B 96.5 g T 67.1 g W 297.8 g SFA 20.1 g Cukry 85.5 g Sól 5.7 g Błonnik 35.4 g	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 Parówka w sosie szpital (1, 7) Składniki: Parówka zwyczajna 90.00g; śmietana, 18% tłuszczu 15.00g; mąka pszenna typ 550, z witaminami 5.00g 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;	kefir, 2% tłuszczu 420.00g; (7)	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka z piersi kurczaka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;
05-14.12.24 Dekada dieta lekkostrawna	Kasza jęczmienna na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa 20.00g Pasta z twarogu szpital (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 83.77g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 25.13g; sól biała 2.09g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; Margaryna smakowita 20.00g; Razem E: 2095.8 kcal B 94.7 g T 66.3 g W 293.1 g SFA 20.0 g Cukry 100.7 g Sól 7.4 g Błonnik 28.1 g	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 Parówka w sosie szpital (1, 7) Składniki: Parówka zwyczajna 90.00g; śmietana, 18% tłuszczu 15.00g; mąka pszenna typ 550, z witaminami 5.00g 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;	kefir, 2% tłuszczu 420.00g; (7)	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka z piersi kurczaka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;
05-14.12.24 Dekada dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Pasta z twarogu z ziołami i czosnkiem (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; zioła prowansalskie 5.00g; czosnek 2.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; Razem E: 1952.2 kcal B 87.7 g T 62.2 g W 278.2 g SFA 17.1 g Cukry 73.6 g Sól 5.7 g Błonnik 38.0 g	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 Parówka w sosie szpital (1, 7) Składniki: Parówka zwyczajna 90.00g; ś		

Niedziela 2024-12-08

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
05-14.12.24 Dekada dieta podstawowa	Makaron na mleku szpital (1, 3, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; makaron dwujajeczny 20.00g Jajko na miękko szpital (3) Składniki: jajka kurze całe 118.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g; Razem E: 1954.9 kcal B 86.3 g T 49.4 g W 310.5 g SFA 15.8 g Cukry 99.8 g Sól 5.3 g Błonnik 40.0 g	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;	mandarynki 250.00g;	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;
05-14.12.24 Dekada dieta lekkostrawna	Makaron na mleku szpital (1, 3, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; makaron dwujajeczny 20.00g Jajko na miękko szpital (3) Składniki: jajka kurze całe 118.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g; Razem E: 1854.8 kcal B 83.2 g T 48.0 g W 287.4 g SFA 15.7 g Cukry 97.3 g Sól 4.6 g Błonnik 31.1 g	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;	mandarynki 250.00g;	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;
05-14.12.24 Dekada dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	Jajko na miękko szpital (3) Składniki: jajka kurze całe 118.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) papryka czerwona, słodka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; Razem E: 1785.2 kcal B 76.5 g T 44.4 g W 290.6 g SFA 12.8 g Cukry 88.0 g Sól 5.3 g Błonnik 43.2 g	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;	mandarynki 250.00g;	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; ch

Poniedziałek 2024-12-09

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
05-14.12.24 Dekada dieta podstawowa Razem E: 1938.1 kcal B 78.7 g T 51.7 g W 306.2 g SFA 17.8 g Cukry 90.1 g Sól 6.1 g Błonnik 35.1 g	Ryż na mleku szpital (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; ryż biały 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) paprykarz "szczeciński" 60.00g; (4) ogórek kiszony 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;	Zupa pomidorowa z makaronem szpital (1, 3, 9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; makaron dwujajeczny 20.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g 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 ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	banan 115.00g;	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; szczypiorek 2.00g 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;
05-14.12.24 Dekada dieta lekkostrawna Razem E: 1840.8 kcal B 81.4 g T 49.1 g W 281.0 g SFA 18.0 g Cukry 89.6 g Sól 5.5 g Błonnik 26.2 g	Ryż na mleku szpital (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; ryż biały 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) Kurczak gotowany 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;	Zupa pomidorowa z makaronem szpital (1, 3, 9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; makaron dwujajeczny 20.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g Karkówka gotowana szpital (1) Składniki: wieprzowina, karkówka 86.40g; mąka pszenna, typ 550 9.60g 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;	banan 115.00g;	Pasta z twarogu szpital (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; sól biała 2.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;
05-14.12.24 Dekada dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 1787.7 kcal B 69.8 g T 47.7 g W 289.1 g SFA 14.8 g Cukry 82.4 g Sól 6.2 g Błonnik 41.5 g	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) paprykarz "szczeciński" 60.00g; (4) ogórek kiszony 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;	Zupa pomidorowa z makaronem szpital (1, 3, 9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; makaron dwujajeczny 20.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g 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 ziemniaki 300.00g; herbata czarna,		

Wtorek 2024-12-10

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
05-14.12.24 Dekada dieta podstawowa Razem E: 2077.7 kcal B 80.3 g T 62.5 g W 317.1 g SFA 23.6 g Cukry 83.1 g Sól 6.2 g Błonnik 39.0 g	Płatki jęczmienne na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; płatki jęczmienne 20.00g Jajecznica 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 herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;	Zupa kalafiorowa szpital (7, 9) Składniki: woda 300.00g; kalafior, mrożony 80.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g Kluski ślaskie z mięsem szpital Składniki: ziemniaki 300.00g; mąka ziemniaczana 50.00g; wieprzowina, łopatka 40.00g; cebula 5.00g Surówka z marchwi, ogórka konserwowego i pora szpital (7, 10) Składniki: marchew 70.00g; por 50.00g; ogórki, konserwowe 20.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7) biskopky 10.00g; (1, 3)	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) Indyk w galarecie LUX 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;
05-14.12.24 Dekada dieta lekkostrawna Razem E: 2105.2 kcal B 84.2 g T 81.1 g W 275.3 g SFA 24.9 g Cukry 84.0 g Sól 5.4 g Błonnik 28.0 g	Płatki jęczmienne na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; płatki jęczmienne 20.00g Jajecznica 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 herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;	Zupa kalafiorowa szpital (7, 9) Składniki: woda 300.00g; kalafior, mrożony 80.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; por 10.00g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 10.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g Makaron z sosem mięsno pomidorowym szpital (1, 3, 9) Składniki: makaron dwujajeczny 80.10g; wieprzowina, łopatka 68.70g; marchew 22.90g; pietruszka, korzeń 22.90g; seler korzeniowy 22.90g; olej rzepakowy uniwersalny 17.20g; przecier pomidorowy (sos) z częstkami pomidorów, w puszcze 17.20g; cebula 11.40g Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 128.57g; jabłko 21.43g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7) biskopky 10.00g; (1, 3)	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) Indyk w galarecie LUX 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;
05-14.12.24 Dekada dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Razem E: 1908.6 kcal B 70.9 g T 57.3 g W 296.7 g SFA 20.5 g Cukry 71.1 g Sól 5.9 g Błonnik 40.9 g	Jajecznica 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 herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1)</			

Środa 2024-12-11

05-14.12.24 Dekada dieta podstawowa

Razem E: 1945.8 kcal | B 84.5 g | T 46.8 g | W 313.7 g | SFA 18.9 g | Cukry 115.3 g | Sól 6.6 g | Błonnik 38.2 g

Lane kluski na mleku szpital **(1, 3, 7)**
Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kluski lane 20.00g
herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;
chleb żytni razowy 75.00g; **(1)**
pomidory, czerwone 50.00g; Schab nie ze wsi 50.00g;
chleb zwykły 25.00g; **(1)**
Margaryna smakowita 20.00g;

Zupa ogórkowa szpital **(7, 9)**
Składniki: woda 300.00g; ziemniaki 100.00g; ogórek kiszony 40.00g; 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
pieczeń rzymska szpital **(1, 3)**
Składniki: wieprzowina, łopatką 90.00g; jaja kurze całe 14.75g; bułka tarta 10.00g
Surówka z białej rzodkwi **(1, 7)**
Składniki: rzodkiew japońska (daikon), surowa 117.60g; jabłko 19.60g; marchew z groszkiem, gotowana 19.60g; śmietana, 18% tłuszczu 9.80g
ziemniaki 300.00g; kompot z jabłek 250.00g;

pomarańcza 250.00g;

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; bazylia 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)** ogórek 50.00g;
chleb zwykły 25.00g; **(1)**
Margaryna smakowita 20.00g;

05-14.12.24 Dekada dieta lekkostrawna

Razem E: 1950.8 kcal | B 84.4 g | T 50.0 g | W 306.5 g | SFA 17.7 g | Cukry 127.6 g | Sól 6.0 g | Błonnik 32.6 g

Lane kluski na mleku szpital **(1, 3, 7)**
Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kluski lane 20.00g
herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;
chleb zwykły 75.00g; **(1)** pomidory, czerwone 50.00g;
Schab nie ze wsi 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;

Krupnik szpital **(1, 7, 9)**
Składniki: woda 362.32g; pietruszka, korzeń 24.15g; seler korzeniowy 24.15g; marchew 24.15g; kasza jęczmienna, perlowa 24.15g; por 12.08g; śmietana, 18% tłuszczu 12.08g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 7.25g
Pulpet w sosie szpital **(1, 3)**
Składniki: wieprzowina, łopatką 90.00g; jaja kurze całe 14.75g; bułka tarta 10.00g
Buraczki szpital
Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 148.09g; cebula 12.34g; olej rzepakowy uniwersalny 6.17g
ziemniaki 300.00g; kompot z jabłek 250.00g;

pomarańcza 250.00g;

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; bazylia suszona 2.00g; sól biała 1.00g; pieprz czarny 1.00g
herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;
chleb zwykły 75.00g; **(1)**
dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g;
Margaryna smakowita 20.00g;

05-14.12.24 Dekada dieta z ograniczeniem
łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Razem E: 1829.9 kcal | B 76.0 g | T 41.9 g | W 306.1 g | SFA

Czwartek 2024-12-12

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
05-14.12.24 Dekada dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku szpital (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza kukurydziana 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g; Razem E: 2210.7 kcal B 95.6 g T 81.3 g W 291.0 g SFA 24.0 g Cukry 92.0 g Sól 5.6 g Błonnik 36.7 g	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 Udko duszone szpital (10) Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą 200.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g; cebula 5.00g; curry w proszku 2.00g Surówka z kapusty pekińskiej szpital Składniki: kapusta pekińska 120.00g; marchew 20.00g; papryka czerwona, słodka 20.00g; kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu 10.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	jabłko 250.00g;	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; (7) chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;
05-14.12.24 Dekada dieta lekkostrawna	Kasza kukurydziana na mleku szpital (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza kukurydziana 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; szynka staropolska 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g; chleb zwykły 12.00g; (1) Razem E: 1777.7 kcal B 84.2 g T 60.3 g W 235.3 g SFA 17.2 g Cukry 89.4 g Sól 5.2 g Błonnik 24.5 g	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 Udko gotowane szpital Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą 206.67g; olej rzepakowy uniwersalny 10.33g Marchew gotowana szpital Składniki: marchew, gotowana, odsączona, z solą 120.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	jabłko 250.00g;	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka konserwowa 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;
05-14.12.24 Dekada dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) szynka staropolska 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g; Razem E: 2041.4 kcal B 86.4 g T 76.6 g W 270.5 g SFA 21.1 g Cukry 80.1 g Sól 5.7 g Błonnik 40.1 g	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 Udko duszone szpital (10) Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą 200.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g; cebula 5.00g; curry w proszku 2.00g Surówka z kapusty pekińskiej szpital Składniki: kapusta pekińska 120.00g; marchew 20.00g; papryka czerwona, słodka 20.00g; kukurydza żółta, ziarna, w puszcze, po odsączeniu 10.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	jabłko 250.00g;	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) pomidory, czerwone 50.0

Piątek 2024-12-13

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
05-14.12.24 Dekada dieta podstawowa	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; parówki z kurczaka 80.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) papryka czerwona, słodka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;	Barszcz czerwony z fasolą szpital (9) Składniki: woda 346.21g; ziemniaki 100.00g; burak 80.00g; fasola półksiężycowata (limeriska), dojrzałe nasiona 80.00g; pietruszka, korzeń 15.05g; seler korzeniowy 15.05g; marchew 15.05g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 7.53g; por 1.11g Pulpet rybny szpital (3, 4) Składniki: morszczuk, świeży 90.00g; jaja kurze całe 29.50g; olej rzepakowy uniwersalny 8.00g Surówka z kapusty kiszzonej szpital Składniki: kapusta kiszona 120.00g; jabłko 20.00g; marchew 20.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g ziemniaki 300.00g; kisiel w proszku 10.00g;	kefir, 2% tłuszczu 420.00g; (7)	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;
05-14.12.24 Dekada dieta lekkostrawna	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; parówki z kurczaka 80.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) marchew 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;	Barszcz czerwony szpital (9) Składniki: woda 393.96g; ziemniaki 113.79g; burak 91.03g; marchew 17.13g; pietruszka, korzeń 17.13g; seler korzeniowy 17.13g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 8.57g; por 1.26g Pulpet rybny szpital (3, 4) Składniki: morszczuk, świeży 90.00g; jaja kurze całe 29.50g; olej rzepakowy uniwersalny 8.00g Salata z olejem szpital Składniki: sałata masłowa 22.70g; olej rzepakowy tłoczony na zimno 11.30g ziemniaki 300.00g; kisiel w proszku 10.00g;	kefir, 2% tłuszczu 420.00g; (7)	Pasta z jajek szpital (3, 7) Składniki: jaja kurze całe 83.82g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 32.68g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;
05-14.12.24 Dekada dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) parówki z kurczaka 80.00g; papryka czerwona, słodka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;	Barszcz czerwony z fasolą szpital (9) Składniki: woda 346.21g; ziemniaki 100.00g; burak 80.00g; fasola półksiężycowata (limeriska), dojrzałe nasiona 80.00g; pietruszka, korzeń 15.05g; seler korzeniowy 15.05g; marchew 15.05g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 7.53g; por 1.11g Pulpet rybny szpital (3, 4) Składniki: morszczuk, świeży 90.00g; jaja kurze całe 29.50g; olej rzepakowy uniwersalny 8.00g Surówka z kapusty kiszzonej szpital Składniki: kapusta kiszona 120.00g; jabłko 20.00g; marchew 20.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g ziemniaki 300.00g; kisiel w proszku 10.00g;	kefir, 2% tłuszczu 420.00g; (7)	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 50.00

Sobota 2024-12-14

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
05-14.12.24 Dekada dieta podstawowa Razem E: 1955.8 kcal B 77.5 g T 54.2 g W 310.2 g SFA 16.2 g Cukry 101.9 g Sól 5.0 g Błonnik 39.8 g	Kasza manna na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza manna 15.00g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; szczypiorek 2.00g 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;	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 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 częstkami pomidorów, w puszcze 15.00g; cebula 10.00g Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	mandarynki 250.00g;	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g: (1) szynka z piersi kurczaka 50.00g; chleb zwykły 25.00g: (1) Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;
05-14.12.24 Dekada dieta lekkostrawna Razem E: 1887.7 kcal B 73.3 g T 53.2 g W 292.7 g SFA 16.3 g Cukry 114.1 g Sól 6.2 g Błonnik 26.5 g	Kasza manna na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza manna 15.00g Pasta z twarogu szpital (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; sól biała 2.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g: (1) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; Margaryna smakowita 20.00g;	Zupa brokułowa szpital (7, 9) Składniki: woda 326.69g; ziemniaki 125.81g; brokuły 25.16g; marchew 14.20g; pietruszka, korzeń 14.20g; seler korzeniowy 14.20g; śmietana, 18% tłuszczu 12.58g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 7.10g; por 1.04g 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 częstkami pomidorów, w puszcze 15.00g; cebula 10.00g Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	mandarynki 250.00g;	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g: (1) szynka z piersi kurczaka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;
05-14.12.24 Dekada dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów Razem E: 1808.5 kcal B 68.8 g T 49.5 g W 294.1 g SFA 13.2 g Cukry 90.1 g Sól 5.1 g Błonnik 43.2 g	Pasta z twarogu ze szczypiorkiem (7) Składniki: ser twarogowy półtłusty 80.00g; mleko spożywcze, 2% tłuszczu 24.00g; szczypiorek 2.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;	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;		