

ŚRODA

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta podstawowa	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) szynka staropolska 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g; Razem E: 2137.8 kcal B 104.3 g T 73.3 g W 281.2 g SFA 22.2 g Cukry 81.0 g Sól 6.7 g Błonnik 32.3 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; włośczyzna 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 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) papryka czerwona, słodka 50.00g; Schab nie ze wsi 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta lekkostrawna	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) szynka staropolska 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g; Razem E: 2048.2 kcal B 102.1 g T 72.6 g W 257.8 g SFA 22.3 g Cukry 78.8 g Sól 5.9 g Błonnik 22.3 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; włośczyzna suszona (Kucharek) 5.00g Udko gotowane szpital Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą 206.67g; olej rzepakowy uniwersalny 10.33g 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 zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Schab nie ze wsi 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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: 1973.9 kcal B 95.5 g T 68.7 g W 260.9 g SFA 19.3 g Cukry 69.1 g Sól 6.7 g Błonnik 35.6 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; włośczyzna 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 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 110.00g; (1) papryka czerwona, słodka 50.00g; Schab nie ze wsi 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;

CZWARTEK

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta podstawowa Razem E: 1951.5 kcal B 84.2 g T 54.0 g W 301.5 g SFA 16.2 g Cukry 99.2 g Sól 5.3 g Błonnik 40.2 g	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; chleb żytni razowy 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Kurczak gotowany 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;	Zupa pomidorowa z ryżem szpital (9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeni 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 Bitki ze schabu szpital Składniki: wieprzowina, schab surowy bez kości 90.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g; cebula 10.00g Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g 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) ogórek 50.00g; kiełbasa krakowska, sucha 50.00g; (10) chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta lekkostrawna Razem E: 1670.8 kcal B 78.4 g T 32.8 g W 280.6 g SFA 11.8 g Cukry 97.9 g Sól 4.5 g Błonnik 31.9 g	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; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Kurczak gotowany 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;	Zupa pomidorowa z ryżem szpital (9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeni 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 Schab gotowany szpital (7) Składniki: wieprzowina, schab surowy bez kości 94.29g; marchew 10.48g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 5.24g Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g 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) szynka z piersi kurczaka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Razem E: 1782.4 kcal B 74.8 g T 48.8 g W 281.1 g SFA 13.1 g Cukry 87.1 g Sól 5.0 g Błonnik 42.1 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 pomidorowa z ryżem szpital (9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeni 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 Bitki ze schabu szpital Składniki: wieprzowina, schab surowy bez kości 90.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g; cebula 10.00g Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g 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) ogórek 50.00g; kiełbasa krakowska, sucha 50.00g; (10) Margaryna smakowita 20.00g;

SOBOTA

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku szpital (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza kukurydziana 20.00g 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; (11) rzodkiewka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (11) Margaryna smakowita 20.00g; Razem E: 1961.4 kcal B 78.4 g T 54.4 g W 308.4 g SFA 16.2 g Cukry 97.9 g Sól 5.8 g Błonnik 37.1 g	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 cząstkami pomidorów, w puszcze 15.00g; cebula 10.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	mandarynki 250.00g;	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (11) papryka czerwona, słodka 50.00g; szynka z piersi kurczaka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (11) Margaryna smakowita 20.00g;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta lekkostrawna	Kasza kukurydziana na mleku szpital (7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza kukurydziana 20.00g 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; (11) dżem truskawkowy, niskosłodzony 30.00g; Margaryna smakowita 20.00g; Razem E: 1927.9 kcal B 80.0 g T 61.0 g W 275.8 g SFA 20.0 g Cukry 108.3 g Sól 7.1 g Błonnik 21.3 g	Zupa koperkowa (7, 9) Składniki: bulion drobiowy 231.20g; ziemniaki 46.20g; marchew 39.30g; cebula 16.20g; koper ogrodowy 13.90g; śmietanka kremowa, 30% tłuszczu 9.25g; masło ekstra 3.47g; pieprz czarny 0.46g; sól biała 0.46g; gałka muskatowa, mielona 0.23g 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 herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	mandarynki 250.00g;	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (11) pomidory, czerwone 50.00g; szynka z piersi kurczaka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	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 110.00g; (11) rzodkiewka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; Razem E: 1792.1 kcal B 69.2 g T 49.7 g W 287.9 g SFA 13.3 g Cukry 85.9 g Sól 5.8 g Błonnik 40.6 g	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 cząstkami pomidorów, w puszcze 15.00g; cebula 10.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	mandarynki 250.00g;	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (11) papryka czerwona, słodka 50.00g; szynka z piersi kurczaka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;

25.12.24 - 03.01.25 Dekada diety podstawowa	Płatki owsiane na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; płatki owsiane 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) chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;	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 Potrąwka 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 Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7) biszkopty 10.00g; (1, 3)	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) papryka czerwona, słodka 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada diety lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; płatki owsiane 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;	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 Potrąwka 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 Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7) biszkopty 10.00g; (1, 3)	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;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych 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) Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;	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 Potrąwka 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 Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7) biszkopty 10.00g; (1, 3)	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) papryka czerwona, słodka 50.00g; szynka delikatesowa z kurczaka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;

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 - mączniki i produkty pochodne

PONIEDZIAŁEK

25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta podstawowa

Razem E: 1884.3 kcal | B 76.3 g | T 51.4 g | W 296.3 g | SFA 17.7 g | Cukry 79.2 g | Sól 6.0 g | Błonnik 32.6 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 żytni razowy 75.00g; **(1)** paprykarz "szczeciński" 60.00g; **(4)**
ogórek kiszony 50.00g; chleb zwykły 25.00g; **(1)**
Margaryna smakowita 20.00g;

Żupa szczawiowa z ryżem szpital **(9)**
Składniki: woda 259.66g; szczaw, gotowany, odsączony, bez soli 20.00g;
ryż biały 20.00g; marchew 14.80g; pietruszka, korzeń 14.20g; seler
korzeniowy 12.40g; por 11.60g; 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

Kisiel truskawkowy
Składniki: woda 148.81g; truskawki, mrożone 89.29g; skrobia
ziemniaczana 5.95g; ksylitol 5.95g

ziemniaki 300.00g;

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)** pomidory, czerwone 50.00g;
chleb zwykły 25.00g; **(1)** Margaryna smakowita 20.00g;

25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta lekkostrawna

Razem E: 1889.8 kcal | B 82.7 g | T 52.4 g | W 287.9 g | SFA 19.8 g | Cukry 84.4 g | Sól 5.5 g | Błonnik 30.0 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) marchew 50.00g; Kurczak gotowany 50.00g;
Margaryna smakowita 20.00g;

Żupa jarzynowa szpital **(7, 9)**
Składniki: woda 440.10g; ziemniaki 127.10g; fasola szparagowa zielona,
mrożona 50.80g; marchew 25.10g; pietruszka, korzeń 24.10g; seler
korzeniowy 21.00g; śmietana, 18% tłuszczu 16.90g; mięso z ud
kurczaka, ze skórą 10.20g; por 1.97g

Karkówka gotowana szpital **(1)**
Składniki: wieprzowina, karkówka 86.40g; mąka pszenna, typ 550 9.60g

Kisiel truskawkowy
Składniki: woda 148.81g; truskawki, mrożone 89.29g; skrobia
ziemniaczana 5.95g; ksylitol 5.95g

Buraczki szpital
Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 120.00g; cebula 10.00g;
olej rzepakowy uniwersalny 5.00g

ziemniaki 300.00g;

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;

25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta z ograniczeniem
łatwoprzyswajalnych węglowodanów

Razem E: 1788.7 kcal | B 69.5 g | T 47.3 g | W 291.8 g | SFA 14.8 g | Cukry 65.2 g | Sól 6.3 g | Błonnik 39.8 g

herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;
chleb żytni razowy 110.00g; **(1)** paprykarz "szczeciński" 60.00g; **(4)**
ogórek kiszony 50.00g; chleb zwykły 25.00g; **(1)**
Margaryna smakowita 20.00g;

Żupa szczawiowa z ryżem szpital **(9)**
Składniki: woda 259.66g; szczaw, gotowany, odsączony, bez soli 20.00g;
ryż biały 20.00g; marchew 14.80g; pietruszka, korzeń 14.20g; seler
korzeniowy 12.40g; por 11.60g; 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

Kisiel truskawkowy
Składniki: woda 148.81g; truskawki, mrożone 89.29g; skrobia
ziemniaczana 5.95g; ksylitol 5.95g

ziemniaki 300.00g;

grejfrut 250.00g;

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 110.00g; **(1)** pomidory, czerwone 50.00g;
Margaryna smakowita 20.00g;

WTOREK

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa 20.00g 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 herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;	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 Spaghetti (penne) szpital Składniki: wieprzowina, łopatka 90.00g; makaron penne (Incola) 70.00g; przecier pomidorowy (sos) z częstkami pomidorów, w puszcze 50.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g; cebula 10.00g kompot z jabłek 250.00g;	kefir, 2% tłuszczu 420.00g; (7)	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;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta lekkostrawna	Kasza jęczmienna na mleku szpital (1, 7) Składniki: mleko spożywcze, 2% tłuszczu 250.00g; kasza jęczmienna, perłowa 20.00g 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 herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;	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 Makaron z sosem mięsno pomidorowym szpital (1, 3, 9) Składniki: makaron dwujajeczny 70.91g; wieprzowina, łopatka 60.78g; marchew 20.26g; pietruszka, korzeń 20.26g; seler korzeniowy 20.26g; olej rzepakowy uniwersalny 15.20g; przecier pomidorowy (sos) z częstkami pomidorów, w puszcze 15.20g; cebula 10.13g Marchew z jabłkiem szpital Składniki: marchew 120.00g; jabłko 20.00g kompot z jabłek 250.00g;	kefir, 2% tłuszczu 420.00g; (7)	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;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	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 herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;	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 Spaghetti (penne) szpital Składniki: wieprzowina, łopatka 90.00g; makaron penne (Incola) 70.00g; przecier pomidorowy (sos) z częstkami pomidorów, w puszcze 50.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g; cebula 10.00g kompot z jabłek 250.00g;	kefir, 2% tłuszczu 420.00g; (7)	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) Indyk w galarecie LUX 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;

ŚRODA

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta podstawowa	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 konserwowa 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;	Krupnik szpital (1, 7, 9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; kasza jęczmienna, perłowa 20.00g; por 10.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g Buraczki szpital Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 120.00g; cebula 10.00g; olej rzepakowy uniwersalny 5.00g pieczeń rzymksa szpital (1, 3) Składniki: wieprzowina, łopatka 90.00g; jaja kurze całe 14.75g; bułka tarta 10.00g ziemniaki 300.00g; herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	kiwi 162.00g;	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 75.00g; (1) ogórek 50.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; (7) chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta lekkostrawna	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 konserwowa 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;	Krupnik szpital (1, 7, 9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; kasza jęczmienna, perłowa 20.00g; por 10.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g Buraczki szpital Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 120.00g; cebula 10.00g; olej rzepakowy uniwersalny 5.00g Pulpet w sosie szpital (1, 3) Składniki: wieprzowina, łopatka 90.00g; jaja kurze całe 14.75g; bułka tarta 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 zwykły 75.00g; (1) Kurczak gotowany 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka konserwowa 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;	Krupnik szpital (1, 7, 9) Składniki: woda 300.00g; pietruszka, korzeń 20.00g; seler korzeniowy 20.00g; marchew 20.00g; kasza jęczmienna, perłowa 20.00g; por 10.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g Buraczki szpital Składniki: buraki gotowane, odsączone, bez soli 120.00g; cebula 10.00g; olej rzepakowy uniwersalny 5.00g pieczeń rzymksa szpital (1, 3) Składniki: wieprzowina, łopatka 90.00g; jaja kurze całe 14.75g; bułka tarta 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) ogórek 50.00g; ser, gouda tłusty 50.00g; (7) Margaryna smakowita 20.00g;

CZWARTEK

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta podstawowa	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; chleb żytni razowy 75.00g; (1) papryka czerwona, słodka 50.00g; szynka staropolska 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;	Zupa pieczarkowa szpital (7, 9) Składniki: woda 259.66g; ziemniaki 100.00g; seler korzeniowy 11.29g; marchew 11.29g; pietruszka, korzeń 11.29g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; pieczarka biała 9.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.64g; por 0.83g Gotłbki szpital Składniki: kapusta biała 200.00g; wieprzowina, topatka 70.00g; ryż biały 50.00g Sos pomidorowy szpital (7) Składniki: woda 130.00g; śmietana, 18% tłuszczu 20.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; ziemniaki 150.00g;	pomarańcza 250.00g;	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;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta lekkostrawna	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; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; szynka staropolska 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;	Zupa kalafiorowa szpital (7, 9) Składniki: woda 264.08g; kalafior, mrożony 70.42g; seler korzeniowy 17.61g; marchew 17.61g; pietruszka, korzeń 17.61g; por 8.80g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 8.80g; śmietana, 18% tłuszczu 8.80g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.28g Risotto w sosie pomidorowym szpital (9) Składniki: ryż biały 97.39g; wieprzowina, topatka 83.48g; marchew 27.83g; pietruszka, korzeń 27.83g; seler korzeniowy 27.83g; olej rzepakowy uniwersalny 20.87g; przecier pomidorowy (sos) z częstkami pomidorów, w puszcze 20.87g; cebula 13.91g Marchew gotowana szpital Składniki: marchew, gotowana, odsączona, z solą 120.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	pomarańcza 250.00g;	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;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta z ograniczeniem łatwopryswajalnych węglowodanów	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) papryka czerwona, słodka 50.00g; szynka staropolska 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;	Zupa pieczarkowa szpital (7, 9) Składniki: woda 259.66g; ziemniaki 100.00g; seler korzeniowy 11.29g; marchew 11.29g; pietruszka, korzeń 11.29g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; pieczarka biała 9.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 5.64g; por 0.83g Gotłbki szpital Składniki: kapusta biała 200.00g; wieprzowina, topatka 70.00g; ryż biały 50.00g Sos pomidorowy szpital (7) Składniki: woda 130.00g; śmietana, 18% tłuszczu 20.00g; koncentrat pomidorowy, 30% 13.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; ziemniaki 150.00g;	pomarańcza 250.00g;	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 110.00g; (1) rzodkiewka 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;

PIĄTEK

	śniadanie	Obiad	Podwieczorek	kolacja
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta podstawowa	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) ogórek 50.00g; Schab nie ze wsi 50.00g; chleb zwykły 25.00g; (1) Margaryna smakowita 20.00g;	Barszcz biały szpital (3, 7, 9) Składniki: woda 259.66g; jaja kurze całe 59.00g; Barszcz biały WINIARY 15.00g; marchew 14.80g; pietruszka, korzeń 14.20g; seler korzeniowy 12.40g; chrzan 10.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g; por 1.16g Kluski śląskie z mięsem szpital Składniki: ziemniaki 300.00g; mąka ziemniaczana 50.00g; wieprzowina, łopatka 40.00g; cebula 5.00g Surówka z kapusty czerwonej szpital Składniki: kapusta czerwona 120.00g; jabłko 20.00g; marchew 20.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	Danio 130.00g;	Pasta z jajek z groszkiem i szczypiorem szpital (3, 7) Składniki: jaja kurze całe 84.40g; groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu 9.54g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 9.54g; szczypiorek 7.63g 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;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta lekkostrawna	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) Schab nie ze wsi 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g; sałata masłowa 12.00g;	Zupa ziemniaczana szpital (7, 9) Składniki: woda 442.00g; ziemniaki 221.00g; seler korzeniowy 29.50g; marchew 29.50g; pietruszka, korzeń 29.50g; por 14.70g; śmietana, 18% tłuszczu 14.70g; włoszczyzna suszona (Kucharek) 14.70g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 8.84g Udko gotowane szpital Składniki: mięso z ud kurczaka, ze skórą 188.10g; olej rzepakowy uniwersalny 9.40g 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;	Danio 130.00g;	Pasta z jajek szpital (3, 7) Składniki: jaja kurze całe 79.94g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 31.16g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb zwykły 75.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;
25.12.24 - 03.01.25 Dekada dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajalnych węglowodanów	herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) ogórek 50.00g; Schab nie ze wsi 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;	Barszcz biały szpital (3, 7, 9) Składniki: woda 259.66g; jaja kurze całe 59.00g; Barszcz biały WINIARY 15.00g; marchew 14.80g; pietruszka, korzeń 14.20g; seler korzeniowy 12.40g; chrzan 10.00g; śmietana, 18% tłuszczu 10.00g; mięso z ud kurczaka, ze skórą 6.00g; por 1.16g Kluski śląskie z mięsem szpital Składniki: ziemniaki 300.00g; mąka ziemniaczana 50.00g; wieprzowina, łopatka 40.00g; cebula 5.00g Surówka z kapusty czerwonej szpital Składniki: kapusta czerwona 120.00g; jabłko 20.00g; marchew 20.00g; olej rzepakowy uniwersalny 10.00g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g;	jogurt naturalny, 2% tłuszczu 180.00g; (7)	Pasta z jajek z groszkiem i szczypiorem szpital (3, 7) Składniki: jaja kurze całe 84.40g; groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu 9.54g; jogurt naturalny, 2% tłuszczu 9.54g; szczypiorek 7.63g herbata czarna, parzona, napar z cukrem 250.00g; chleb żytni razowy 110.00g; (1) pomidory, czerwone 50.00g; Margaryna smakowita 20.00g;