

JADŁOSPIS - SZPITAL W BYTOWIE „DIETA MAMY”

DIETA MAMY I-II TRYMESTR 2000-2400 KCAL

22.06-1.07.2020r.

| DATA | ŚNIADANIE | Waga gr | kcal | OBIAD | Waga gr | kcal | KOLACJA | waga | kcal |
|--|-----------------------------------|---------|------|--|---------|------|--------------------------------|--------|------|
| 22.06.2020 poniedziałek | Pieczywo pszenne | 120 g | 270 | Zupa <u>krupnik</u> | 350 ml | 216 | <u>Pieczywo pszenne</u> | 120g | 270 |
| | <u>masło</u> | 15 g | 110 | <u>Pulpety w sosie bez zabielenia</u> | 150 g | 224 | <u>Masło</u> | 15g | 110 |
| | <u>pasta z szynki i warzyw</u> | 70 g | 179 | <u>Ziemniaki</u> | 200 g | 192 | <u>szynka wieprz. gotowana</u> | 35 g | 44 |
| | <u>pomidor/sałata</u> | 50 g | 7 | sur. buraczków i jabłka | 150 g | 119 | <u>Serek twarogowy</u> | 35 g | 58 |
| | <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> | 250 ml | 52 | kompot wieloowocowy | 250 ml | 80 | <u>pomidor</u> | 50 g | 7 |
| | <u>Zupa: zacierka. na mleku</u> | 250 ml | 206 | | | | <u>Herbata bez cukru</u> | 250ml | 10 |
| II Śniadanie: | Arbuz | 100 g | 32 | Podwieczorek: kefir | 100 ml | 39 | | | |
| WARTOŚĆ | W: 114 T:29 B:32 | razem | 849 | W:117 T:30 B:34 | razem | 870 | W: 60, T: 16 B:54 | razem | 499 |
| 23.06.2020 wtorek | <u>Pieczywo pszenne</u> | 120 g | 270 | Zupa grysikowa | 350 ml | 219 | <u>Pieczywo pszenne</u> | 120g | 270 |
| | <u>masło</u> | 15g | 110 | <u>Naleśniki z twarogiem i sosem</u> | 250 g | 399 | <u>Masło</u> | 15g | 110 |
| | <u>twarożek z koperkiem</u> | 80 g | 99 | <u>owocowym</u> | | | <u>Wędlina drobiowa</u> | 80 g | 128 |
| | pomidor bez skórki | 50 g | 7 | kompot rabarbarowy | 250 g | 80 | ogórek św. | 50 g | 7 |
| | <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> | 250 ml | 52 | | | | <u>Herbata bez cukru</u> | 250 ml | 10 |
| | <u>Zupa: kasza manna na mleku</u> | 250 ml | 202 | | | | | | |
| II Śniadanie | maślanka | 100 ml | 39 | Podwieczorek: Jabłko pieczone | 120 g | 60 | | | |
| WARTOŚĆ | W:108 T:22 B:38 | razem | 779 | W:104 T:25 B:38 | razem | 758 | W:72 T:19 B:11 | razem | 525 |
| 24.06.2020 środa | <u>Pieczywo mieszane</u> | 120 g | 270 | Zupa: jarzynowa | 350 ml | 239 | <u>Pieczywo pszenne</u> | 120 g | 270 |
| | <u>masło</u> | 15g | 110 | <u>Rolada wieprzowa w sosie</u> | 160 g | 186 | <u>Masło</u> | 15 g | 110 |
| | połędwica drobiowa | 80g | 112 | <u>Ziemniaki</u> | 200 g | 192 | <u>Kielbasa żywiecka</u> | 40 g | 54 |
| | pomidor/ogórek zielony | 50 | 7 | sur. <u>wielowarzynna</u> | 150 g | 120 | <u>Szynkowa z indyka</u> | 40 g | 63 |
| | <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> | 250 ml | 52 | <u>kompot wieloowocowy</u> | 250ml | 80 | <u>Sałata</u> | 40 g | 7 |
| | <u>Zupa: makaron na mleku</u> | 250 ml | 206 | | | | <u>Herbata bez cukru</u> | 250 ml | 10 |
| II Śniadanie | <u>Sałatka owocowa</u> | 100 g | 63 | Jogurt naturalny | 100 ml | 60 | | | |
| WARTOŚĆ | W: 112 T: 27 B:41 | razem | 820 | W:116 T:29 B:43 | razem | 877 | W:71 T:18 B:21 | razem | 514 |
| 25.06.2020 czwartek | <u>Pieczywo pszenne</u> | 120 g | 270 | Zupa <u>zacierkowa</u> | 380ml | 260 | <u>Pieczywo pszenne</u> | 120g | 270 |
| | <u>Masło</u> | 15g | 110 | <u>Kotlet litewski w sosie pomidorowym</u> | 150g | 352 | <u>Masło</u> | 15g | 110 |
| | <u>Parówki drobiowe z fileta</u> | 100 | 201 | <u>Ziemniaki</u> | 200 g | 192 | <u>Pasta warzywna</u> | 50 g | 112 |
| | Ketchup | 30 | 32 | kompot jabłkowy | 250 ml | 80 | <u>Poładwica drobiowa</u> | 30g | 32 |
| | Ogórek świeży | 50 | 7 | | | | <u>Herbata bez cukru</u> | 250 ml | 10 |
| | <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> | 250 ml | 52 | | | | | | |
| <u>Zupa ryż na mleku</u> | 250 ml | 192 | | | | | | | |
| II Śniadanie | Sok pomidorowy | 100g | 14 | Podwieczorek: Maślanka owocowa | 100 ml | 64 | | | |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|---|--|---|---|--------------------------------|--|---|------------------------------------|
| WARTOŚĆ | W :120, T:25 B:33 | razem | 878 | W:123 T:32 B:34 | razem | 948 | W:73 T:18 B:20 | razem | 534 |
| 26.06.2020 piątek | <u>Pieczywo pszenne</u> <u>masło</u> pasta twarogowo-warzywna <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> zupa: płatki owsiane na mleku | 120 g 15g 75g 250 ml 250 ml | 270 110 106 52 213 | <u>Zupa szpinakowa</u> <u>Ryż zapiekany z jabłkiem ze śmietaną</u> kompot z czarnej porzeczki | 350ml 250 g 250 g | 219 440 80 | <u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> Serek twarogowy Pomidor/sałata Dżem truskawkowy Herbata bez cukru | 120 g 15 g 80 g 50 g 30 g 250 ml | 270 110 110 7 98 10 |
| II Śniadanie: | Kefir | 100 g | 28 | Podwieczorek: galaretka z owocami | 150 g | 79 | | | |
| WARTOŚĆ | W: 88 T: 16 B:74 | razem | 779 | W:112 T:27 B:40 | razem | 818 | W: 83 T:20 B:23 | razem | 605 |
| 27.06.2020 sobota | <u>Pieczywo pszenne</u> <u>masło</u> wędlina drobiowa pomidor <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> Zupa: pł. kukurydzy na mleku | 120 g 15 g 80 g 40 g 250 ml 250 ml | 270 110 134 7 52 215 | <u>Zupa pomidorowa z ryżem</u> <u>Filet drobiowy w sosie</u> <u>Ziemniaki</u> sur. z kapusty pekińskiej Kompot wieloowocowy | 350 ml 120 g 200 g 150 g 250 ml | 238 255 192 120 80 | <u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> <u>Kielbasa żywiecka drobiowa</u> <u>Pomidor</u> <u>Herbata bez cukru</u> | 120 g 15 g 80 g 50 g 250 ml | 270 110 99 7 10 |
| II Śniadanie: | <u>Jogurt naturalny</u> | 100 ml | 60 | Podwieczorek: Sok owocowy | 150 ml | 77 | | | |
| WARTOŚĆ | W: 127 T: 278 B:42 | razem | 848 | W:132 T:32 B:46 | razem | 962 | W:68 T:16 B:18 | razem | 496 |
| 28.05.2020 niedziela | <u>Pieczywo pszenne</u> <u>masło</u> <u>serek wiejski</u> pomidor <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> Zupa: makaron na mleku | 120 g 15g 100 g 50 g 250 ml 250 ml | 270 110 88 7 52 206 | <u>Zupa rosół z makaronem</u> Udka duszone Ziemniaki sur. z selera i jabłka kompot z czarnej porzeczki | 350ml 150 g 200 g 150 g 250 ml | 249 289 192 120 80 | <u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> <u>Galaretka drobiowa z warzywami</u> Herbata bez cukru | 120 g 15 g 150 g 250 ml | 270 110 125 10 |
| II Śniadanie: | <u>Maślana naturalna</u> | 100 ml | 60 | Podwieczorek: banan | 120 g | 116 | | | |
| WARTOŚĆ | W: 114 T:24 B:39 | razem | 793 | W: 142 T:33 B: 52 | razem | 1046 | W: 70 T: 17 B:20 | razem | 515 |
| 29.06.2020 poniedziałek | <u>Pieczywo mieszane i razowe</u> <u>masło</u> polędwica drobiowa <u>paszтет drobiowy</u> <u>ogórek świeży</u> <u>kawa zbożowa z mlekiem</u> Zupa: <u>kasza manna na mleku</u> | 120 g 15 g 40 g 40 g 50 g 250 ml 250 ml | 270 110 76 71 7 52 192 | <u>Zupa z zielonego groszku</u> <u>Klops drobiowy w sosie</u> Ziemniaki sur. z marchewki z jabłkiem Kompot wieloowocowy | 350 ml 150 g 200 g 150 g 250 ml | 278 248 192 120 80 | <u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> Szynka z indyka Pomidor Herbata bez cukru | 120 g 15 g 80 g 50 g 250 ml | 270 110 105 7 10 |
| II Śniadanie: | Jabłko | 100 g | 38 | Podwieczorek: kefir | 100 g | 39 | | | |
| WARTOŚĆ | W: 122 T: 27 B:36 | razem | 816 | W:143 T:32 B:48 | razem | 957 | W:69 T: 17 B:19 | razem | 502 |
| 30.06.2020 wtorek | <u>Pieczywo pszenne</u> <u>masło</u> <u>pasta twarogowa</u> | 120 g 15 g 40 g | 270 110 35 | <u>Zupa wiejska z lanymi kluskami</u> <u>Gulasz z indyka z warzywami</u> <u>Kasza jęczmienna</u> | 350ml 180 g 200 g | 203 317 196 | <u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> polędwica sopocka | 120 g 15 g 40 g | 270 110 37 |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------|---|--|-------------------------------------|---|-----------------------------------|-------------------------|---|--|------------------------------------|
| | szynka gotowana pomidor kawa zbożowa z <u>mlekiem</u> Zupa: kasza <u>kukurydz na ml</u> | 40 g 50 g 250 ml 250 ml | 45 7 52 192 | sur. warzywa na parze <u>kompot rabarbarowy</u> | 150 g 250 g | 120 80 | <u>serek twarogowy</u> <u>ogórek świeży</u> Herbata bez cukru | 40 g 50 g 250ml | 132 7 10 |
| II Śniadanie: | <u>Sok owocowo-warzywny</u> | 150 ml | 75 | Podwieczorek: Jogurt owocowy | 100 g | 93 | | | |
| WARTOŚĆ | W: 115 T:22 B:46 | razem | 786 | W:125 T:31 B:35 | razem | 1009 | W:79 T:19 B:24 | razem | 566 |
| 01.07.2020 środa | <u>Pieczywo pszenne</u> <u>masło</u> pomidor <u>pasta twarogowa</u> z wędliną drobiową kawa zbożowa z <u>mlekiem</u> zupa: kasza kukurydziana na mleku | 120 g 15 g 40g 80 g 250 ml 250 ml | 270 110 7 136 52 213 | Zupa <u>barszcz czerwony bez zabielenia</u> Pierogi z mięsem z indyka i warzywami Sur: mizeria z jogurtem naturalnym <u>Kompot wieloowocowy</u> | 350ml 250 g 150 g 250 ml | 284 404 120 80 | <u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> Pasta z ciecierzycy z pomidorami pasztet z indyka ogórek świeży Herbata bez cukru | 120 15 g 35 g 35 g 50 g 250ml | 270 110 84 114 7 10 |
| II Śniadanie: | Maślanka owocowa | 100 ml | 64 | Podwieczorek: sok pomidorowy | 150 ml | 79 | | | |
| WARTOŚĆ | W: 129 T: 28 B:45 | razem | 852 | W:139 T:34 B:45 | razem | 967 | W:82 T:19 B:24 | razem | 595 |

Możliwość występowania alergenów w jadłospisie produkty podkreślone:

22.06.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo,

24.06.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo,

26.06.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo,

28.06.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo,

30.06.20 r. gluten, laktoza, gorczyca, seler, jajo,

23.06.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo

25.06.20 r. gluten, laktoza, seler, jajko,

27.06.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo, gorczyca,

29.06.20 r. gluten, laktoza, seler, soja,

01.07.20 r. gluten, laktoza, seler, jajo.