

JADŁOSPIS - SZPITAL W BYTOWIE „DIETA MAMY”

III Trymestr i Laktacja na 2300 -2800 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>	380 ml	234	<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>	350 ml	288				<u>Herbata bez cukru</u>	250ml	10
II Śniadanie:	Arbuz	100 g	32	Podwieczorek: kefir	100 ml	39			
WARTOŚĆ	W: 116 T:30 B:34	razem	938	W:117 T:31 B:35	razem	888	W: 60, T: 16 B:54	razem	499
23.06.2020 wtorek	<u>Pieczywo pszenne</u>	120 g	270	Zupa grysikowa	380 ml	237	<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>	350 ml	282						
II Śniadanie	maślanka	100 ml	39	Podwieczorek: Jabłko pieczone	120 g	60			
WARTOŚĆ	W:110 T:24 B:40	razem	859	W:105 T:26 B:39	razem	776	W:72 T:19 B:11	razem	525
24.06.2020 środa	<u>Pieczywo mieszane</u>	120 g	270	Zupa: jarzynowa	380 ml	259	<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>	350 ml	288				<u>Herbata bez cukru</u>	250 ml	10
II Śniadanie	<u>Sałatka owocowa</u>	100 g	63	Jogurt naturalny	100 ml	60			
WARTOŚĆ	W: 114 T: 29 B:42	razem	902	W:118 T:30 B:44	razem	897	W:71 T:18 B:21	razem	514
25.06.2020 czwartek	<u>Pieczywo pszenne</u>	120 g	270	Zupa <u>zacierkowa</u>	380ml	282	<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>	350 ml	268						
II Śniadanie	Sok pomidorowy	100g	14	Podwieczorek: Maślanka owocowa	100 ml	64			

WARTOŚĆ	W :128, T:28 B:46	razem	954	W:124 T:33 B:35	razem	970	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 15 g 75g 250 ml 350 ml	270 110 106 52 289	<u>Zupa szpinakowa</u> <u>Ryż zapiekany z jabłkiem ze śmietaną</u> kompot z czarnej porzeczki	380ml 250 g 250 g	237 440 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: 126 T: 26 B:42	razem	855	W:113 T:28 B:41	razem	836	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 350 ml	270 110 134 7 52 301	<u>Zupa pomidorowa z ryżem</u> <u>Filet drobiowy w sosie</u> <u>Ziemniaki</u> sur. z kapusty pekińskiej Kompot wieloowocowy	380 ml 120 g 200 g 150 g 250 ml	258 255 192 120 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: 28 B:43	razem	934	W:133 T:33 B:47	razem	982	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 15 g 100 g 50 g 250 ml 350 ml	270 110 88 7 52 288	<u>Zupa rosół z makaronem</u> Udko duszone Ziemniaki sur. z selera i jabłka kompot z czarnej porzeczki	380ml 150 g 200 g 150 g 250 ml	270 289 192 120 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: 127 T:29 B:44	razem	875	W: 143 T:34 B: 53	razem	1067	W: 70 T: 17 B:20	razem	515
29.06.2020 poniedziałek	<u>Pieczywo mieszane i razowe</u> <u>masło</u> połędwica drobiowa <u>pasztet 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 350 ml	270 110 76 71 7 52 268	<u>Zupa z zielonego groszku</u> <u>Klops drobiowy w sosie</u> Ziemniaki sur. z marchewki z jabłkiem Kompot wieloowocowy	380 ml 150 g 200 g 150 g 250 ml	301 248 192 120 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: 127 T: 28 B:47	razem	892	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>	380ml 180 g 200 g	220 317 196	<u>Pieczywo pszenne</u> <u>Masło</u> połędwica 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 350 ml	45 7 52 268	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: 125 T:33 B:48	razem	862	W:126 T:32 B:36	razem	1026	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 350 ml	270 110 7 136 52 298	Zupa <u>barszcz czerwony bez zabielenia</u> Pierogi z mięsem z indyka i warzywami Sur: mizeria z jogurtem naturalnym <u>Kompot wieloowocowy</u>	380ml 250 g 150 g 250 ml	308 404 120 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	937	W:141 T:35 B:46	razem	991	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.

