

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-01 sobota	D PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cukier 15 g		Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki z ananasem i kukurydzą 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet wędzony z indyka 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 466 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,4 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 367,2 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
	D ŁATWOSTRAWNA	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cukier 15 g		Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet wędzony z indyka 45 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 341,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 361,7 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Szynka złota 20 g Rzodkiewka 50 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki z ananasem i kukurydzą 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet wędzony z indyka 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 680,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Węglowodany ogółem [g] 385,1 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,6
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Szynka złota 20 g Rzodkiewka 50 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki z ananasem i kukurydzą 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Filet wędzony z indyka 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> ) Hummus z suszonymi pomidorami 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 909,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,4 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 424,1 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 60,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-02 niedziela	D PODSTAWOWA	Kakao 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka bankietowa 45 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Gołąbek bez zawijania z ryżem brązowym 150g 1 szt Sos pomidorowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 130 g (MLE) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z brokuła, jajka i wędliny z majonezem 200 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 845,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,8 Tłuszcz [g] 104,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 390,5 suma cukrów prostych [g] 96 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,2
	D LATWOSTRAWNA	Kakao 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka bankietowa 45 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Kalafior z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z brokuła, jajka i wędliny z majonezem 200 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 764,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,4 Tłuszcz [g] 104,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 353,1 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	D CIKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kakao 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka bankietowa 45 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g Pomidor 50 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Gołąbek bez zawijania z ryżem brązowym 150g 1 szt Sos pomidorowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 130 g (MLE) Kompot b/c 300 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z brokuła, jajka i wędliny z majonezem 200 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 093,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,9 Tłuszcz [g] 117,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 421,2 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 64,3
	D CIKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kakao 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka bankietowa 45 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g Pomidor 50 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Gołąbek bez zawijania z ryżem brązowym 150g 1 szt Sos pomidorowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 130 g (MLE) Kompot b/c 300 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z brokuła, jajka i wędliny z majonezem 200 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 244,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125,4 Tłuszcz [g] 122,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 443,5 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 67,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-03 poniedziałek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos śmietanowo szpinakowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 45 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 447,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,7 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 374,9 suma cukrów prostych [g] 89,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos śmietanowo szpinakowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Dymna duszona 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 45 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 478,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 390,2 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Szynka orzech 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos śmietanowo szpinakowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g ( <b>GLU</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 45 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 694,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,2 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 401,1 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-03 poniedziałek	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka orzech 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos śmietanowo szpinakowy 80 g (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki ječzmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Połędwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka z kurcząt 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 845,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,7 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 423,4 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,5
	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wiśniowy 45 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet pożarski (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 735,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 393,6 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2
	D ŁĄTWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wiśniowy 45 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 597,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 389,5 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
2024-06-04 wtorek	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wiśniowy 45 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 812,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,7 Tłuszcz [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 392,3 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 58,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 SZPITALE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA	
2024-06-04 wtorek	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW		Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wiśniowy 45 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Poledwica miodowa 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 964,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,2 Tłuszcz [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Węglowodany ogółem [g] 414,6 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,7	
		D PODSTAWOWA		Zupa mleczna z ryżem 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krem z soczewicy zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos własny 80 g (MLE) Kopytka 200 g Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka konserwowa 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 810,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,1 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 436,3 suma cukrów prostych [g] 90,3 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1
			D ŁATWOSTRAWNA		Zupa mleczna z ryżem 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krem z soczewicy zabieleną 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos własny 80 g (MLE) Kopytka 200 g Brokuly z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka konserwowa 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
2024-06-05 środa	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW		Zupa mleczna z ryżem brazowym 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka bukowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa krem z soczewicy zabieleną 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos własny 80 g (MLE) Kasza bulgur na sypko 200 g Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 5 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka konserwowa 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 175,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 138 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 458,7 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 59,6	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-05 środa	D CIUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka bukowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa krem z soczewicy zabieleny śmietaną 12% tł. z pestkami słonecznika 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos własny 80 g (MLE) Kasza bulgur na sypko 200 g Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 5 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka konserwowa 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Serek topiony w plastrach 1 szt (MLE) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 361 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 143,5 Tłuszcz [g] 109,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 481,2 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 63
	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka panierowany z sezamem 100 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka panierowany z sezamem 100 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 467,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 368,3 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos estragonowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Bukiet warzyw 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos estragonowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 405,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 369,4 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
2024-06-06 czwartek	D CIUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 50 g Ogórek 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos estragonowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MLE) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 648,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,9 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 392,5 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-06 czwartek	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka złota 45 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 50 g Ogórek 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos estragonowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g ( <b>MLE</b> ) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bednarza 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 804,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 415 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 58,7
	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchewka Juniororka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 935,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,9 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 422,7 suma cukrów prostych [g] 152,7 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
	D ŁĄTWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchewka Juniororka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 096,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,1 Tłuszcz [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 445,3 suma cukrów prostych [g] 149,8 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
2024-06-07 piątek	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 20 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos czosnkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Suchary pełnoziarniste 4 szt ( <b>GLU</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 036 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132 Tłuszcz [g] 100,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 431,9 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-07 piątek	D CUKRZYCZOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z platkami żytnimi 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopocka 20 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Nalesniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos czosnkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Suchary pełnoziarniste 4 szt ( <b>GLU</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> ) Szynka cygańska 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 192 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 139,1 Tłuszcz [g] 105,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 454,4 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 69
	D PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos chrzanowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kasza gryczana na sypko 200 g Buraczki gotowane 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa szynkowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 722 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,6 Tłuszcz [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 377,6 suma cukrów prostych [g] 94,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 39
	D ŁATWOSTRAWNA	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jaglana na sypko 200 g Buraczki gotowane 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa szynkowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 722,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,7 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 386,9 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
2024-06-08 sobota	D CUKRZYCZOWA 5 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Pasztecik drobiowy 50g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos chrzanowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200 g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa szynkowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 142,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,8 Tłuszcz [g] 130,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 398,9 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 60,3



Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-08 sobota	D CIUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Pasztecik drobiowy 50g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos chrzanowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200 g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa szynkowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 40 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3342,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,1 Tłuszcz [g] 138,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 427,5 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 65,8
	D PODSTAWOWA	Kakao 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 45 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2436,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 356,8 suma cukrów prostych [g] 84,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	D ŁATWOSTRAWNA	Kakao 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos bazyliowy 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 200 g Kalafior z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zrazowa 45 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2319,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 358,7 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 26
2024-06-09 niedziela	D CIUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kakao 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieśniowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos bazyliowy 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 200 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczyczo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 45 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2545,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 373,3 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 52

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-09 niedziela	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kakao 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka wiśniowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos bazyliowy 80 g (SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka zrazowa 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 701,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,7 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 395,8 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,4
	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchewka Juniorka 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 805,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 426,1 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,1
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchewka Juniorka 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z ryżu z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 744,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 430,2 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka bednarza 20 g Ogórek kiszony 50 g	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (JAJ, MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c (MLE) 150 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 015,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124 Tłuszcz [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Węglowodany ogółem [g] 444,5 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 62,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 SZPITALE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-10 poniedziałek	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW		Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bednarza 20 g Ogórek kiszony 50 g	Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami zabieleną 400 ml ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza pęczak na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g ( <b>RYB</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopočka 20 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Salata zielona 5 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 3 172,8 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 131,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 467 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,9 <b>Sól [g]</b> 17,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 65,9