

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-11 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 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> ) Schab wiśniowy 45 g Ogórek 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 130 g ( <b>GLU, JAJ</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> ) Ser twarogowy w kawałku 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 478,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 372,4 suma cukrów prostych [g] 92,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
	D LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 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> ) Schab wiśniowy 45 g Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 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> ) Ser twarogowy w kawałku 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 441 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 378 suma cukrów prostych [g] 90,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	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> ) Schab wiśniowy 45 g Ogórek 90 g Rukola 5 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 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmieńne 20 g ( <b>GLU</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser twarogowy w kawałku 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 663,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 395,1 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,8
	D CUKRZYCOWA 6 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> ) Schab wiśniowy 45 g Ogórek 90 g Rukola 5 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 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmieńne 20 g ( <b>GLU</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Ser twarogowy w kawałku 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 814,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,5 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 417,4 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-12 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 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 pomidorami 60 g Papryka świeża 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Chłopski gamek z wieprzowiną i kielbasą 250 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Kajzerka 1 szt Surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem 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> ) Szynka złota 45 g Rzodkiewka 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 586,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 387,7 suma cukrów prostych [g] 94,6 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,2
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 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 pomidorami 60 g Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Chłopski gamek z wieprzowiną 250 g ( <b>SEL</b> ) Kajzerka 1 szt Brokuły 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 złota 45 g Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 549,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,5 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 385,4 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g Papryka świeża 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana 20 g Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Chłopski gamek z wieprzowiną i kielbasą 250 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem 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> ) Szynka złota 45 g Rzodkiewka 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 642,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 386,3 suma cukrów prostych [g] 61,4 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 60,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA	
2024-06-12, środa	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g Papryka świeża 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana 20 g Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Chłopski gamek z wieprzowiną i kielbasą 250 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem 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> ) Szynka złota 45 g Rzodkiewka 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> ) Hummus klasyczny 40 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 921,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,8 Tłuszcz [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Węglowodany ogółem [g] 430,5 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 67	
	2024-06-13, czwartek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab bednarza 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa pejzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 7 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 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> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</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] [kcal] 3 043,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,1 Tłuszcz [g] 116,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 387,1 suma cukrów prostych [g] 97 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
		D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Schab bednarza 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem 300g 7 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</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> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</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] [kcal] 3 055,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132 Tłuszcz [g] 116,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 383 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
D CUKRZYCOWA 5 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> ) Schab bednarza 45 g Ogórek 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> ) Pasztecik drobiowy 50g 1 szt ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g	Zupa pejzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 80 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 200 ml	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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 130 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,5 Tłuszcz [g] 113,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 425,5 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,6	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-13 czwartek	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Pasztecik drobiowy 50g 1 szt (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa peyzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 80 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 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 konserwowa 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 282,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 138,1 Tłuszcz [g] 118 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 448,1 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 12,6 Błonnik pokarmowy [g] 64
	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) Ser żółty 45 g (MLE) Papryka świeża 90 g Roszponka 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty 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) Połędwica drobiowa 45 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 700,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 396,1 suma cukrów prostych [g] 89,1 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
	D ŁATWOSTRAWNA	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) Połędwica sopočka 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Roszponka 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 130 g (SEL) 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) Połędwica drobiowa 45 g Pomidor 90 g Roszponka 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 661,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,8 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 400,8 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2024-06-14 piątek	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Papryka świeża 90 g Roszponka 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Połędwica sopočka 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Połędwica drobiowa 45 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 945,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122,3 Tłuszcz [g] 98,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 421,3 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 59,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 SZPITALE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-14 piątek	D CIURZYCOWA 6 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> ) Ser żółty 45 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Roszponka 5 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> ) Pomidor 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 45 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy i warzyw 40 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL</b> ) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 209,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,2 Tłuszcz [g] 107,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 458,6 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 65,1
		2024-06-15 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> ) Szyńka bukowa 45 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Cukier 15 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kurczak po hawajsku 250 g ( <b>SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka 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> ) Serek topiony 50g 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Mix salat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 456,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,2 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 370,6 suma cukrów prostych [g] 97,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 36
			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> ) Szyńka bukowa 45 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g Cukier 15 g	Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kurczak w warzywach 250 g ( <b>SEL</b> ) Ryż biały na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka 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> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix salat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 423,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,2 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 377,8 suma cukrów prostych [g] 93,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	D CIURZYCOWA 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> ) Szyńka bukowa 45 g Pomidor 90 g Mix salat 10 g	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z warzyw gotowanych i białka jaja 50 g ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiewka 50 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kurczak w warzywach 250 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem 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> ) Serek topiony 50g 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Mix salat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 639,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 379,6 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-15 sobota	D CUKRZYCZOWA 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> ) Szynka bukowa 45 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z warzyw gotowanych i białka jaja 50 g ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiewka 50 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kurczak w warzywach 250 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem 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> ) Serek topiony 50g 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> ) Schab wiśniowy 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 795,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108 Tłuszcz [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 402,1 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 59,7
	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> ) Kielbasa szynkowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką 100 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Sos ziołowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) 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> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Marchewka Juniorka 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 623,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 369,7 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
	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> ) Kielbasa szynkowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką dietetyczny 100 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Sos ziołowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Kalańior z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Marchewka Juniorka 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 490,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,2 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Węglowodany ogółem [g] 347,2 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
2024-06-16 niedziela	D CUKRZYCZOWA 5 POSILKÓW	Kakao 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Hummus z oliwkami 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek 50 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką 100 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Sos ziołowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 60 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 683,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,7 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 382,9 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 SZPITALE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-16 niedziela	D CIURZYCOWA 6 POSILKÓW		Kakao 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Hummus z oliwkami 50 g (SOJ) Ogórek 50 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sos ziołowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 60 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka zrazowa 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 839,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130,8 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 405,4 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 57,2
		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 truskawkami 60 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 g (MLE) Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z selera z ananase i kukurydzą z majonezem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, 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) Szynka gotowana 45 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 710,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 426,2 suma cukrów prostych [g] 117,4 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,4		
			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 truskawkami 60 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 g (MLE) Kasza bulgur na sypko 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 gotowana 45 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 722 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 420,4 suma cukrów prostych [g] 113,6 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4		
2024-06-17 poniedziałek									

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-17 poniedziałek	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser twarogowy w kawałku 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 g (MLE) Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE) Płatki jęczmieńne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka gotowana 45 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 887,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,3 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 423,5 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 59,5
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser twarogowy w kawałku 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 g (MLE) Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE) Płatki jęczmieńne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka gotowana 45 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 039,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 135,8 Tłuszcz [g] 92,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 445,8 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,9
	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) Szynka orzech 45 g Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa porowo serowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g (MLE) Makaron penne 200 g (GLU, SOJ) Surówka z marchewki z chrzanem 130 g (JAJ, SOJ, 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 jajka i wędliny 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 698,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,6 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 388 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
2024-06-18 wtorek								

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-18 wtorek	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) Szynka orzech 45 g Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g (MLE) Makaron penne 200 g (GLU, SOJ) Fasolka szparagowa duet 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 jajka i wędliny 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 659,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 385,2 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka orzech 45 g Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek homogenizowany z papryką i szczypiorkiem 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa porowo serowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g (MLE) Makaron razowy 200 g (SOJ) Surówka z marchewki z chrzanem 130 g (JAJ, SOJ, GOŃ) Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z jajka i wędliny 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 036,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,1 Tłuszcz [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 434,5 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 58
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka orzech 45 g Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek homogenizowany z papryką i szczypiorkiem 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa porowo serowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g (MLE) Makaron razowy 200 g (SOJ) Surówka z marchewki z chrzanem 130 g (JAJ, SOJ, GOŃ) Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z jajka i wędliny 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Połędwica miodowa 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 187,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 141,6 Tłuszcz [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 456,8 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 61,4
2024-06-19 środa	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) Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g (RYB, MLE) Rzodkiewka 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 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) Połędwica z kurcząt 45 g Papryka świeża 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 715,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,3 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 408,1 suma cukrów prostych [g] 92,1 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-19 środa	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb bałtonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 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 bałtonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 70 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 45 g Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 523,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,4 Tłuszcz [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 399,2 suma cukrów prostych [g] 83,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	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 twarogu z tuńczykiem 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Szynka farmerska 20 g Pomidor 50 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 45 g Papryka świeża 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 886,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,7 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 419,4 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 63,3
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	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 twarogu z tuńczykiem 60 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Szynka farmerska 20 g Pomidor 50 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z kurcząt 45 g Papryka świeża 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> ) Serek topiony w plastrach 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 072,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 140,2 Tłuszcz [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 441,9 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 66,7
2024-06-20 czwartek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb bałtonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Smalczyk z fasoli 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] 2 584,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,1 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 394,3 suma cukrów prostych [g] 96,5 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-06-20 czwartek	D ŁATWOSTRAWNA	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> ) Szynka gotowana 45 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos estragonowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 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> ) Szynka śląska 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] 2 734,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,7 Tłuszcz [g] 81,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 407,6 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana 45 g Ogórek 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> ) Paszтет warzywny 50 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos estragonowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Smalczyk z fasoli 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 661 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,2 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 406,6 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,7
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana 45 g Ogórek 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> ) Paszтет warzywny 50 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos estragonowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Smalczyk z fasoli 60 g Pomidor 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 śląska 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 817 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,3 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 429,1 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 66,1