

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 SZPITALE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-21 niedziela	D PODSTAWOWA		Kakao 300 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Schab po żydowsku 45 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Udko z kurczaka pieczone 120 g Ryż biały na sypko 200 g Marchewka z groszkiem 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 1 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Sałatka bawarska 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 622,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Tłuszcz [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 379,7 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	D LATWOSTRAWNA		Kakao 300 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Schab po żydowsku 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Udko z kurczaka pieczone 120 g Ryż biały na sypko 200 g Marchewka gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 1 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Sałatka bawarska 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 559 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 376,3 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW		Kakao 300 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Schab po żydowsku 45 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Twarożek z natką pietruszki 50 g Ogórek 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Udko z kurczaka pieczone 120 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Sałatka bawarska 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 791,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,7 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Węglowodany ogółem [g] 408,2 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,9
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW		Kakao 300 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Schab po żydowsku 45 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Twarożek z natką pietruszki 50 g Ogórek 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Udko z kurczaka pieczone 120 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Sałatka bawarska 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Szynka gotowana 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 947,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,8 Tłuszcz [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 430,7 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 53,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-22 poniedziałek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb bałtonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany naturalny 60 g Jabłko 150g 1 szt Dżem 30 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krem z białych warzyw zabieleny śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400 ml Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100 g Sos ziołowy 80 g Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 975,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Tłuszcz [g] 106 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 432,1 suma cukrów prostych [g] 116,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,5
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb bałtonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany naturalny 60 g Jabłko pieczone 150g 1 szt Dżem 30 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krem z białych warzyw zabieleny śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400 ml Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100 g Sos ziołowy 80 g Kasza bulgur na sypko 200 g Bukiet warzyw 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g Bułka wrocławska 40 g Masło extra 82% 20 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 881,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 100 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 417,3 suma cukrów prostych [g] 108,2 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany naturalny 60 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka bukowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa krem z białych warzyw zabieleny śmietaną 12% tł. z pestkami dyni 400 ml Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100 g Sos ziołowy 80 g Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 060,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108 Tłuszcz [g] 117,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 421,6 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,7
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany naturalny 60 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka bukowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa krem z białych warzyw zabieleny śmietaną 12% tł. z pestkami dyni 400 ml Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100 g Sos ziołowy 80 g Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Szynka złota 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 216,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,1 Tłuszcz [g] 122,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 444,1 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-23 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka drobiowa 45 g Rzepa biała 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos bazyliowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Salátka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 742,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,1 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 406,1 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,1
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka drobiowa 45 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos bazyliowy 80 g Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Salátka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 866,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,2 Tłuszcz [g] 93,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 405,6 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka drobiowa 45 g Rzepa biała 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 50 g Ogórek kiszony 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos bazyliowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Płatki jęczmienne 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Salátka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 117,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,1 Tłuszcz [g] 99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 450,7 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 68,2
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka drobiowa 45 g Rzepa biała 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 50 g Ogórek kiszony 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos bazyliowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Płatki jęczmienne 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Salátka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Szynka bankietowa 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 273,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 139,2 Tłuszcz [g] 103,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 473,2 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 71,6
2024-07-24 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g Rzodkiewka 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g Makaron kokardki 200 g Ogórek małosolny 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 538 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,3 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-24 środa	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g Makaron kokardki 200 g Brokuły z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 581,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 383,8 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g Rzodkiewka 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Połędwica z kurcząt 20 g Ogórek 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g Makaron razowy 200 g Ogórek małosolny 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 3 szt	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 726,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,5 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 397,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,6
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g Rzodkiewka 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Połędwica z kurcząt 20 g Ogórek 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g Makaron razowy 200 g Ogórek małosolny 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 3 szt	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Szynka orzech 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 882,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,6 Tłuszcz [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 419,7 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 58
2024-07-25 czwartek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Schab bednarza 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml Krokiety z mięsem 2 szt Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z soczewicy z warzywami 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 694,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Tłuszcz [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 375,8 suma cukrów prostych [g] 97 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-25 czwartek	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 40 g Masło extra 82% 20 g Schab bednarza 45 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt Marchewka Juniorka 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z soczewicy z warzywami 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] 2 587 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,1 Tłuszcz [g] 88,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 372,2 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Schab bednarza 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Serek wiejski z koperkiem 50 g Pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml Bitka schabowa pieczona 100 g Sos własny 80 g Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z soczewicy z warzywami 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 942,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,3 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 424,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 61,9
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Schab bednarza 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Serek wiejski z koperkiem 50 g Pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml Bitka schabowa pieczona 100 g Sos własny 80 g Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z soczewicy z warzywami 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Szynka śląska 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 098,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,4 Tłuszcz [g] 98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 447,1 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 65,3
2024-07-26 piątek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z jajka z natką pietruszki 60 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml Ryba dorsz panierowana 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Serek topiony 50g 0,5 szt Rzepa biała 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 721 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110 Tłuszcz [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 370,3 suma cukrów prostych [g] 91,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z jajka z natką pietruszki 60 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 80 ml Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka cygańska 45 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 665,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 372,1 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-26 piątek	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z jajka z natką pietruszki 60 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Poledwica miodowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 80 ml Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Serek topiony 50g 0,5 szt Rzepa biała 90 g Rozszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 927,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,9 Tłuszcz [g] 110,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 390,6 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 59,6
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z jajka z natką pietruszki 60 g Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Poledwica miodowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 80 ml Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Serek topiony 50g 0,5 szt Rzepa biała 90 g Rozszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Szynka cygańska 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 083,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129 Tłuszcz [g] 115,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 413,1 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 63
2024-07-27 sobota	D PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Filet wędzony z indyka 45 g Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 600,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,1 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 371,3 suma cukrów prostych [g] 96,5 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,2
	D ŁATWOSTRAWNA	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Buraczki gotowane 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Filet wędzony z indyka 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 563,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,5 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 380,4 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka złota 20 g Rzodkiewka 50 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Filet wędzony z indyka 45 g Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 852,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,7 Tłuszcz [g] 103,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 390,7 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 56

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-27 sobota	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka złota 20 g Rzodkiewka 50 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Filet wędzony z indyka 45 g Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Hummus z suszonymi pomidorami 40 g Sałata zielona 5 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 3 081,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 121 <b>Tłuszcz [g]</b> 108,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 429,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,1 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 62
	D PODSTAWOWA	Kakao 300 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka bankietowa 45 g Ogórek małosolny 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Jajko 2 szt Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 592,9 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 103,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,7 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,5
	D ŁĄTWOSTRAWNA	Kakao 300 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka bankietowa 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos pomidorowy 80 g Ziemniaki 200 g Kalaflor z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Jajko 2 szt Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 569,6 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 115,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,9 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kakao 300 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka bankietowa 45 g Ogórek małosolny 90 g Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g Pomidor 50 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos pomidorowy 80 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Jajko 2 szt Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 894,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 117,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,9 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,6
D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kakao 300 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka bankietowa 45 g Ogórek małosolny 90 g Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g Pomidor 50 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos pomidorowy 80 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Jajko 2 szt Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Poledwica drobiowa 20 g Sałata zielona 5 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 3 045,9 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 124,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 108,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 423 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,8 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 63	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-29 poniedziałek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Twarożek z oliwkami 60 g Rzodkiewka 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 350 g Ryż biały na sypko 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Poledwica sopocka 45 g Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 267 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,1 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 361,3 suma cukrów prostych [g] 81,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Twarożek z oliwkami 60 g Pomidor 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Leczo warzywne z kurczakiem 350 g Ryż biały na sypko 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Poledwica sopocka 45 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 382,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,8 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 377,1 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Twarożek z oliwkami 60 g Rzodkiewka 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka orzech 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 350 g Ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Poledwica sopocka 45 g Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 513,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,6 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 387,4 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,3
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Twarożek z oliwkami 60 g Rzodkiewka 90 g Rukola 5 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka orzech 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 350 g Ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Poledwica sopocka 45 g Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Szynka z kurcząt 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 665,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122,1 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 409,7 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,7
2024-07-30 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Schab wiśniowy 45 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z kurczaka panierowany 100 g Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z makreli i twarogu 80 g Rzepa biała 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 738,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Węglowodany ogółem [g] 393,9 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,2



Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-30 wtorek	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Schab wiśniowy 45 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa selerowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Sos koperkowy 80 ml		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z makreli i twarogu 80 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 549,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 382,9 suma cukrów prostych [g] 86,7 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Schab wiśniowy 45 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Jajko 1 szt Pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos koperkowy 80 ml	Budyń b/c 150 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z makreli i twarogu 80 g Rzepa biała 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 769,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,7 Tłuszcz [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 386 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,5
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Schab wiśniowy 45 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Jajko 1 szt Pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos koperkowy 80 ml	Budyń b/c 150 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z makreli i twarogu 80 g Rzepa biała 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Połędwica miodowa 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 920,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,2 Tłuszcz [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 408,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 59,9
2024-07-31 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 45 g Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml Wieprzowina szarpana 200 g Kopytka 200 g Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka konserwowa 20 g Salatka jarzynowa 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 805,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,8 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 425,6 suma cukrów prostych [g] 88,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-31 środa	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml Chleb bałtonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml Wieprzowina szarpana 200 g Kopytka 200 g Brokuły z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka konserwowa 20 g Salatka jarzynowa b/groszku z jogurtem naturalnym 2%tł. 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 179,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 135 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 474,3 suma cukrów prostych [g] 97,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 45 g Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka bukowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml Wieprzowina szarpana 200 g Kasza bulgur na sypko 200 g Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 5 szt	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka konserwowa 20 g Salatka jarzynowa 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 170,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 140,6 Tłuszcz [g] 103,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 447,9 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 58,9
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 45 g Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka bukowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml Wieprzowina szarpana 200 g Kasza bulgur na sypko 200 g Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 5 szt	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka konserwowa 20 g Salatka jarzynowa 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Serek topiony w plastrach 1 szt Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 356,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 146,1 Tłuszcz [g] 112,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 470,4 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 62,3