

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-09-21 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 Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <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 Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 560,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 363 suma cukrów prostych [g] 95,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
	D LATWOSTRAWNA	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 Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g ( <b>GLU</b> ) 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> ) 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] [kcal] 2 564,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 380,5 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sól [g] 6,9 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 Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Szynka złota 20 g Rzodkiewka 50 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <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 Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 812,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,6 Tłuszcz [g] 103 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 382,5 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 56,3
	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 Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Szynka złota 20 g Rzodkiewka 50 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <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 Szpinak baby 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 Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 041,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,9 Tłuszcz [g] 107,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 421,5 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 62,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 SZPITALE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-09-22 niedziela	D PODSTAWOWA		Kakao 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka bankietowa 45 g Ogórek kiszony 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (JAJ) Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 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) Paszтет z fasoli i warzyw 80 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 501,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,2 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 329,5 suma cukrów prostych [g] 83,4 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 29
	D LATWOSTRAWNA		Kakao 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka bankietowa 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 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) Szynka farmerska 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] [kcal] 2 570,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,4 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 346,9 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW		Kakao 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka bankietowa 45 g Ogórek kiszony 90 g Szpinak baby 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) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 130 g (MLE) Kompot b/c 300 ml	Pieczycwo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет z fasoli i warzyw 80 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 707,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122,5 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 363,8 suma cukrów prostych [g] 52,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,8
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW		Kakao 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka bankietowa 45 g Ogórek kiszony 90 g Szpinak baby 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) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 130 g (MLE) Kompot b/c 300 ml	Pieczycwo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет z fasoli i warzyw 80 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 859,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130 Tłuszcz [g] 99,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 386,1 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-09-23 poniedziałek	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 oliwkami 60 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 350 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ryż biały na sypko 200 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 sopocka 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 807,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,1 Tłuszcz [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 403,6 suma cukrów prostych [g] 100,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
	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 oliwkami 60 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z kurczakiem 350 g Ryż biały na sypko 200 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) Połędwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 574,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 388,1 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	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 oliwkami 60 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Rukola 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 szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 350 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Połędwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 054,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,8 Tłuszcz [g] 105 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 429,7 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 56
	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) Rzodkiewka 90 g Rukola 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 szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 350 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ryż brązowy na sypko 200 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Połędwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Rukola 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] [kcal] 3 205,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,3 Tłuszcz [g] 109,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 452 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 59,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-09-24 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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> ) Schab wieśniowy 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</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> ) Pasta z makreli i twarogu 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzepa biała 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 647,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,4 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 387 suma cukrów prostych [g] 89,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,2
	D LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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> ) Schab wieśniowy 45 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) 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 g ( <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 makreli i twarogu 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 700,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,2 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 369,9 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	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 wieśniowy 45 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos koperkowy 80 g ( <b>MLE</b> )	Budyń b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli i twarogu 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzepa biała 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 912,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,5 Tłuszcz [g] 103,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 393,7 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 58
	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 wieśniowy 45 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos koperkowy 80 g ( <b>MLE</b> )	Budyń b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli i twarogu 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzepa biała 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 4 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica miodowa 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 064 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 137 Tłuszcz [g] 107,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 416 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 61,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-09-25 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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> ) Ser żółty 45 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Wieprzowina szarpana 200 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Kopytka 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego 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 konserwowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa 200 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 145,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,8 Tłuszcz [g] 102,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 464,2 suma cukrów prostych [g] 103,8 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,9
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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> ) 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 krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Wieprzowina szarpana 200 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Kopytka 200 g 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 konserwowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa b/groszku z jogurtem naturalnym 2%tł. 200 g ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 019 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,8 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 468,5 suma cukrów prostych [g] 100,1 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z ryżem brazowym 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> ) Ogórek 90 g Szpinak baby 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 bukowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Wieprzowina szarpana 200 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Kasza bulgur na sypko 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 5 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa 200 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 481,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,6 Tłuszcz [g] 127,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 486,4 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 67,4
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z ryżem brazowym 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> ) Ogórek 90 g Szpinak baby 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 bukowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Wieprzowina szarpana 200 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Kasza bulgur na sypko 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 5 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )	Chleb razowy 160 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa 200 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) 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] [kcal] 3 667,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 135,1 Tłuszcz [g] 136,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 508,9 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 70,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-09-26 czwartek	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> ) Szynka złota 45 g Ogórek kiszony 60 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> ) 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 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 kurczaka wędzonego z twarogiem 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] 2 480,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 369,3 suma cukrów prostych [g] 94,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	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> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos estragonowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 200 g 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> ) 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] 2 538,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Węglowodany ogółem [g] 369,1 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	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> ) Szynka złota 45 g Ogórek kiszony 60 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 zabieleną 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 Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 795 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,1 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 396,1 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA	
2024-09-26 czwartek	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g Ogórek kiszony 60 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 Papryka świeża 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 bednarza 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 951 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,2 Tłuszcz [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 418,6 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,3	
	2024-09-27 piątek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (JAJ, MLE) Rzodkiewka 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 743,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 415 suma cukrów prostych [g] 147,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 37
		D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami 400 ml (SEL) Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 g (MLE) 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 908,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 437,8 suma cukrów prostych [g] 146,4 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-09-27 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 Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica 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 z jogurtem naturalnym 2%tt. 80 g ( <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 1 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 857,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,7 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 428,4 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 66,5
	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> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 8 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica 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 z jogurtem naturalnym 2%tt. 80 g ( <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 1 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Roszponka 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 Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 013,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,8 Tłuszcz [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 450,9 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 69,9
2024-09-28 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 ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tt. 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> ) Kielbasa szynkowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 671,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,8 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 377,3 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 39
	D ŁĄTWOSTRAWNA	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 Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tt. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 80 g ( <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> ) Kielbasa szynkowa 45 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 722,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,9 Tłuszcz [g] 91 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 386,7 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1



Jadłospis za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-09-28 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 Szpinak baby 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 200g 200 g ( <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> ) Ogórek 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 092,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122 Tłuszcz [g] 125,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 398,6 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 60,3
	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> ) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 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 200g 200 g ( <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> ) Ogórek 90 g Szpinak baby 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 Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 292,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,3 Tłuszcz [g] 133,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 427,2 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 65,8
2024-09-29 niedziela	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> ) Szyńka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>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 Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 515 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 360,5 suma cukrów prostych [g] 88,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-09-29 niedziela	D ŁATWOSTRAWNA	Kakao 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 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) Szynka zrazowa 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] [kcal] 2 384 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,2 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 353,8 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	D CUKRZYCOWA 5 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 Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka wiśniowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g (MLE) 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 Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 623,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 372,9 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,8
	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 Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka wiśniowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g (MLE) 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 Szpinak baby 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] 2 779,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 395,4 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 54,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-09-30 poniedziałek	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) Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 g (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		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] 2 744,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 424,6 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,8
	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 Rukola 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 g (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 białego 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] 2 744,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,8 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 430,1 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 6,9 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) Ogórek 90 g Rukola 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 ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 g (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 150 ml (MLE)	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] 2 954,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,2 Tłuszcz [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 443 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 62,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-09-30 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Ogórek 90 g Rukola 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 ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 g (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 150 ml (MLE)	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	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Polędwica sopocka 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 112 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,8 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 465,5 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 65,6