

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 SZPITALA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-21, 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 Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 250 g Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Połędwica sopocka 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 292,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,6</b> <b>Tłuszcz [g] 65,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 358,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88,5</b> <b>Sól [g] 11</b> <b>Łonnik pokarmowy [g] 38,3</b>
	D LATWOSTRAWNA	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 Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 80 g Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Bukiet warzyw 130 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Połędwica sopocka 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 509,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,9</b> <b>Tłuszcz [g] 77,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 369,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 86,3</b> <b>Sól [g] 9,3</b> <b>Łonnik pokarmowy [g] 30,5</b>
	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 Mix sałat 10 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 jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 250 g Zapiekanka warzywna z serem mozzarella weganskim bez marchewki 200 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Połędwica sopocka 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 573,5</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,7</b> <b>Tłuszcz [g] 84,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 372,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66</b> <b>Sól [g] 14,4</b> <b>Łonnik pokarmowy [g] 58,6</b>
	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 Mix sałat 10 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 jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 250 g Zapiekanka warzywna z serem mozzarella weganskim bez marchewki 200 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Połędwica sopocka 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 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	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 724,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,2</b> <b>Tłuszcz [g] 89,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 395,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67,9</b> <b>Sól [g] 15,3</b> <b>Łonnik pokarmowy [g] 62</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 SZPITALE

2024-10-22 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 Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Ryż biały na sypko 200 g Marchewka z groszkiem 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Sos koperkowy 80 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z makreli i twarogu 80 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 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 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 Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Zupa zacierkowa 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Ryż biały na sypko 200 g Marchewka gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Sos koperkowy 80 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z makreli i twarogu 80 g Pomidor 90 g Mix sałat 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 Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Schab wiśniowy 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 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 zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos koperkowy 80 g	Budyń b/c 150 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z makreli i twarogu 80 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 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 Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Schab wiśniowy 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 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 zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos koperkowy 80 g	Budyń b/c 150 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z makreli i twarogu 80 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Połudwica miodowa 20 g Sałata 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 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 SZPITALA

2024-10-23 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Wieprzowina szarpana 200 g Kopytka 200 g Sałatka 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 Sałatka jarzynowa 200 g 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 jęczmiennymi 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Wieprzowina szarpana 200 g Kopytka 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 konserwowa 20 g Sałatka 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] [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 płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 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 dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Wieprzowina szarpana 200 g Kasza bulgur na sypko 200 g Sałatka 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 Sałatka jarzynowa 200 g 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 płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 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 dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Wieprzowina szarpana 200 g Kasza bulgur na sypko 200 g Sałatka 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 Sałatka 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 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 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 SZPITALE

2024-10-24 czwartek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka złota 45 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 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 estragonowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 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 kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 467,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,4</b> <b>Tłuszcz [g] 75,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 90,3</b> <b>Sól [g] 8,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,1</b>
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka złota 45 g Pomidor 90 g Sałata zielona 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 estragonowy 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 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		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 538,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,3</b> <b>Tłuszcz [g] 78,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 369,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,8</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b>
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka złota 45 g Ogórek kiszony 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 Ogórek 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos estragonowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 782,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,9</b> <b>Tłuszcz [g] 92,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 392,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,1</b> <b>Sól [g] 9,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 55,3</b>
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka złota 45 g Ogórek kiszony 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 Ogórek 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos estragonowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g 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 Masło extra 82% 4 g Szynka bednarza 20 g Sałata zielona 5 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 938,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129</b> <b>Tłuszcz [g] 97,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 414,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,9</b> <b>Sól [g] 10,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 58,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 SZPITALE

2024-10-25 piątek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 752,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,1 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 416 suma cukrów prostych [g] 148,6 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 37	
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 917,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,4 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 438,7 suma cukrów prostych [g] 147 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2	
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Połędwica sopocka 20 g Rzodkiewka 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Suchary pełnoziarniste 4 szt	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 867,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,4 Tłuszcz [g] 90,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 429,4 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 66,5
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Połędwica sopocka 20 g Rzodkiewka 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Suchary pełnoziarniste 4 szt	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g Mix sałat 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 SZPITALE

2024-10-26 sobota	D PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos chrzanowy 80 g Kasza gryczana na sypko 200 g Buraczki gotowane 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Kielbasa szynkowa 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 671,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,8</b> <b>Tłuszcz [g] 92</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 377,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94,1</b> <b>Sól [g] 6,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39</b>
	D ŁATWOSTRAWNA	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos jarzynowy 80 g Kasza jagłana 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 Kielbasa szynkowa 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 722,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,9</b> <b>Tłuszcz [g] 91</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 386,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88,5</b> <b>Sól [g] 9,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,1</b>
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Pasztecik drobiowy 50g 1 szt Pomidor 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos chrzanowy 80 g Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Kielbasa szynkowa 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 092,5</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122</b> <b>Tłuszcz [g] 125,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 398,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,9</b> <b>Sól [g] 8,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 60,3</b>
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Pasztecik drobiowy 50g 1 szt Pomidor 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos chrzanowy 80 g Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Kielbasa szynkowa 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 40 g Sałata zielona 5 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 292,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,3</b> <b>Tłuszcz [g] 133,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 427,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,5</b> <b>Sól [g] 9,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 65,8</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 SZPITALE

2024-10-27 niedziela	D PODSTAWOWA	Kakao 300 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Szyńka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej 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 Ser żółty 45 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 502,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,4 Tłuszcz [g] 84,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 356,7 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 34
	D ŁATWOSTRAWNA	Kakao 300 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Szyńka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g Ziemniaki 200 g Kalafor 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 Szyńka zrazowa 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 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 Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szyńka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szyńka wiśniowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczyczo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 45 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 611,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,6 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 369 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,1
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kakao 300 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szyńka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szyńka wiśniowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczyczo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 45 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Szyńka zrazowa 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 767,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,7 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 391,5 suma cukrów prostych [g] 53,7 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 SZPITALA

2024-10-28 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpeły z indyka 100 g Sos pietruszkowy 80 g Kasza pęczak 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 Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Salatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 725,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,2 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 420,7 suma cukrów prostych [g] 88,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,3
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Twarożek z koperkiem 60 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpeły z indyka 100 g Sos pietruszkowy 80 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g 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 Salatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [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 Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka bednarza 20 g Ogórek kiszony 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpeły z indyka 100 g Sos pietruszkowy 80 g Kasza pęczak na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Salatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 935,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,6 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 439,1 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,7
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka bednarza 20 g Ogórek kiszony 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpeły z indyka 100 g Sos pietruszkowy 80 g Kasza pęczak na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Salatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Polędwica sopocka 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 093,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,2 Tłuszcz [g] 96 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 461,6 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,1



Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 SZPITALE

2024-10-29 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka cygańska 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 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 Twarożek z natką pietruszki 80 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 603,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 375 suma cukrów prostych [g] 88,4 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka cygańska 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 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 Twarożek z natką pietruszki 80 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 634,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,8 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 380,7 suma cukrów prostych [g] 86,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka cygańska 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Serek wiejski 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 862,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,5 Tłuszcz [g] 101,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 396,9 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,3
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka cygańska 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Serek wiejski 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Polędwica z kurcząt 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 014,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125 Tłuszcz [g] 106,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 419,2 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 60,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 SZPITALE

2024-10-30 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z pomidorami 60 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 250 g Kajzerka 1 szt Surówka z pora, 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 Szynka złota 45 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 602,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 391,6 suma cukrów prostych [g] 96,8 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,4	
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z pomidorami 60 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Chłopski garnek z wieprzowiną 250 g Kajzerka 1 szt 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 złota 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 549,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,7 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 385,2 suma cukrów prostych [g] 86,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5	
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z pomidorami 60 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka gotowana 20 g Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 250 g Chleb razowy 50 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Suchary pełnoziarniste 4 szt	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka złota 45 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 659,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,3 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 390,3 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,4
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z pomidorami 60 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka gotowana 20 g Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 250 g Chleb razowy 50 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Suchary pełnoziarniste 4 szt	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka złota 45 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Hummus klasyczny 40 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 938,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,1 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 434,5 suma cukrów prostych [g] 66 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 68,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 SZPITALE

2024-10-31, czwartek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 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 pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pierogi z mięsem z cebulką 300g 7 szt Surówka z marchewki z chrzanem 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt 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] 3 024,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,8 Tłuszcz [g] 116,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 385,1 suma cukrów prostych [g] 95,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 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 selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pierogi z mięsem 300g 7 szt Bukiet warzyw 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt 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] 3 039,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130,4 Tłuszcz [g] 115,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 382,4 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 Pasztecik drobiowy 50g 1 szt Papryka świeża 50 g	Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Schab pieczony 100 g Sos jarzynowy 80 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 177,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 136,6 Tłuszcz [g] 117,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 423,5 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,5
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 Pasztecik drobiowy 50g 1 szt Papryka świeża 50 g	Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Schab pieczony 100 g Sos jarzynowy 80 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Szynka konserwowa 20 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 329,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 143,2 Tłuszcz [g] 122 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 446,1 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 63,9