

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 SZPITALE

		1	2	3	4	5	6	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	
2024-10-11 piątek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paprykarz z makreli 100 g (SEL) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pierogi z serem 300g 7 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE) Jabłka prażone 80 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 kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paprykarz z makreli 100 g (SEL) Pomidor bez skórki 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 (MLE, SEL) Pierogi z serem 300g 7 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE) Jabłka prażone 80 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 Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paprykarz z makreli 100 g (SEL) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Kielbasa żywiecka 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos jarzynowy 80 g (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 150 g Płatki żytnie 20 g		Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Połędwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paprykarz z makreli 100 g (SEL) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Kielbasa żywiecka 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos jarzynowy 80 g (MLE, SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 150 g Płatki żytnie 20 g		Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Połędwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Połędwica sopocka 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 SZPITALE

2024-10-12 sobota	D PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka bankietowa 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos chrzanowy 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem 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) Polędwica drobiowa 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D ŁATWOSTRAWNA	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, 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 Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona 100 g Sos koperkowy 80 g (MLE) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuły 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) Polędwica drobiowa 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka bankietowa 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos chrzanowy 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem 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) Polędwica drobiowa 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka bankietowa 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos chrzanowy 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem 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) Polędwica drobiowa 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Ser twarogowy w kawałku 40 g (MLE) Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 SZPITALE

2024-10-13 niedziela	D PODSTAWOWA	Kakao 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab po żydowsku 45 g Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g (SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 1 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka bawarska 200 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D ŁATWOSTRAWNA	Kakao 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab po żydowsku 45 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g (SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 1 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka bawarska 200 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D CIKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kakao 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab po żydowsku 45 g Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g (SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka bawarska 200 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	
	D CIKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kakao 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab po żydowsku 45 g Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g (SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka bawarska 200 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka gotowana 20 g Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 SZPITALE

2024-10-14 poniedziałek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g Jabłko 150g 1 szt Dżem 30 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100 g Sos ziołowy 80 g (MLE) Ryż biały na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g Jabłko pieczone 150g 1 szt Dżem 30 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100 g Sos ziołowy 80 g (MLE) Ryż biały na sypko 200 g Bukiet warzyw 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka bukowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100 g Sos ziołowy 80 g (MLE) Ryż brązowy 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 (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka bukowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100 g Sos ziołowy 80 g (MLE) Ryż brązowy 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 (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka złota 20 g Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 SZPITALE

2024-10-15 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka drobiowa 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos bazylkowy 80 g (SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 200 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka drobiowa 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos bazylkowy 80 g (SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 200 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D CIKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka drobiowa 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 50 g Ogórek kiszony 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos bazylkowy 80 g (SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 200 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	
	D CIKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka drobiowa 45 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 50 g Ogórek kiszony 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos bazylkowy 80 g (SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 200 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g Salata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 SZPITALE

2024-10-16 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g (RYB, MLE) Rzodkiewka 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 (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g (SEL) Makaron kokardki 200 g (GLU, SOJ) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g (RYB, MLE) 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 (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g (SEL) Makaron kokardki 200 g (GLU, SOJ) Bukiet warzyw 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) Szyńka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g (RYB, MLE) Rzodkiewka 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Połędwica z kurcząt 20 g Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g (SEL) Makaron razowy 200 g (SOJ) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 3 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g (RYB, MLE) Rzodkiewka 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Połędwica z kurcząt 20 g Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g (SEL) Makaron razowy 200 g (SOJ) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 3 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka z piersi indyka 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szyńka orzech 20 g Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 SZPITALE

2024-10-17 czwartek	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) Schab bednarza 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka Colesław 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) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt 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) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 50 g Pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos własny 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 50 g Pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos własny 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g (SOJ, SEL) 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 śląska 20 g Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 SZPITALE

2024-10-18 piątek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (JAJ, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (JAJ, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 130 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka cygańska 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (JAJ, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Połędwica miodowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z jajka z natką pietruszki 60 g (JAJ, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Połędwica miodowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 g (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka cygańska 20 g Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 SZPITALE

2024-10-19 sobota	D PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU , MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) 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 (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet wędzony z indyka 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D ŁATWOSTRAWNA	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU , MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU , JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 g (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Buraczki gotowane 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) Filet wędzony z indyka 45 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU , MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka złota 20 g Rzodkiewka 50 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) 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 (MLE) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet wędzony z indyka 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU , MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 60 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka złota 20 g Rzodkiewka 50 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) 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 (MLE) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Filet wędzony z indyka 45 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 40 g (SOJ) Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 SZPITALE

2024-10-20 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 Mix sałat 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 Surówka wielowarzywna 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	D ŁĄTWOSTRAWNA	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 Mix sałat 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 Kalafor 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	
	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 Mix sałat 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 Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	
	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 Mix sałat 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 Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g Sałata zielona 5 g

7
SUMA
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 127,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,4 Tłuszcz [g] 107,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 439,5 suma cukrów prostych [g] 112,8 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,6</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 135 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,7 Tłuszcz [g] 111,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 429,9 suma cukrów prostych [g] 110,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 049,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,6 Tłuszcz [g] 105,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 430,6 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 62,2</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 206,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,2 Tłuszcz [g] 110,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 453,1 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 65,6</p>

Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal] [kcal] 2 550,5
Białko ogółem wg rozp.
1169/2011 [g] 100,2
Tłuszcz [g] 87,5
Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem [g] 32,1
Węglowodany ogółem [g] 359,5
suma cukrów prostych [g] 87,5
Sól [g] 6,7
Błonnik pokarmowy [g] 37,8

Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal] [kcal] 2 474,7
Białko ogółem wg rozp.
1169/2011 [g] 103,9
Tłuszcz [g] 76,7
Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem [g] 33
Węglowodany ogółem [g] 355
suma cukrów prostych [g] 76,2
Sól [g] 8,1
Błonnik pokarmowy [g] 25,3

Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal] [kcal] 2 788,1
Białko ogółem wg rozp.
1169/2011 [g] 116,3
Tłuszcz [g] 100,9
Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem [g] 39,6
Węglowodany ogółem [g] 380,5
suma cukrów prostych [g] 67,7
Sól [g] 7,8
Błonnik pokarmowy [g] 54,2

Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal] [kcal] 2 971,4
Białko ogółem wg rozp.
1169/2011 [g] 126,7
Tłuszcz [g] 106,8
Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem [g] 43
Węglowodany ogółem [g] 404,3
suma cukrów prostych [g] 70,8
Sól [g] 8,2
Błonnik pokarmowy [g] 57,6

<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 547 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Węglowodany ogółem [g] 363 suma cukrów prostych [g] 74,2 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 538,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 359,7 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 748,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 95,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 389,9 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,7</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 904,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,2 Tłuszcz [g] 100,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 412,4 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,1</p>

Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal] [kcal] 2 734,4
Białko ogółem wg rozp.
1169/2011 [g] 85
Tłuszcz [g] 90,6
Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem [g] 40,8
Węglowodany ogółem [g] 413,7
suma cukrów prostych [g]
113,7
Sól [g] 7,8
Błonnik pokarmowy [g] 38,9

Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal] [kcal] 2 640,9
Białko ogółem wg rozp.
1169/2011 [g] 86,2
Tłuszcz [g] 84,6
Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem [g] 41,2
Węglowodany ogółem [g] 398,7
suma cukrów prostych [g]
105,9
Sól [g] 8,1
Błonnik pokarmowy [g] 31,1

Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal] [kcal] 2 805,5
Białko ogółem wg rozp.
1169/2011 [g] 97,2
Tłuszcz [g] 100,3
Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem [g] 45,9
Węglowodany ogółem [g] 405,4
suma cukrów prostych [g] 58,5
Sól [g] 8,8
Błonnik pokarmowy [g] 54,5

Wartość energetyczna wg rozp.
1169/2011[kcal] [kcal] 2 961,5
Białko ogółem wg rozp.
1169/2011 [g] 104,3
Tłuszcz [g] 105,2
Kwasy tłuszczowe nasycone
ogółem [g] 48,6
Węglowodany ogółem [g] 427,9
suma cukrów prostych [g] 60,3
Sól [g] 9,5
Błonnik pokarmowy [g] 57,9

<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 586,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 407,2 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,4</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 711,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,2 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 405,6 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 961,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,9 Tłuszcz [g] 83 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 451,7 suma cukrów prostych [g] 65,7 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 69,5</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 117,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 136 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 474,2 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 72,9</p>

<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 539,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 377,2 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,9</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 602 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 385,3 suma cukrów prostych [g] 86 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 719,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,4 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 390,7 suma cukrów prostych [g] 58,9 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,4</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 875,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,5 Tłuszcz [g] 94,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 413,2 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,8</p>

<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 692,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,4 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 375,5 suma cukrów prostych [g] 97 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 40,4</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 585,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,9 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 371,8 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 792,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,5 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 424,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 61,9</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 948,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,6 Tłuszcz [g] 83,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 447,1 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,3</p>

<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 747,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Tłuszcz [g] 99,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 374,7 suma cukrów prostych [g] 93,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,3</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 682,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Węglowodany ogółem [g] 372 suma cukrów prostych [g] 87,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 939,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,1 Tłuszcz [g] 112,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 395,6 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 60,7</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 095,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,2 Tłuszcz [g] 117,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 418,1 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 64,1</p>

<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 468,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 355,2 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,8</p>
<p>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</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 720,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,6 Tłuszcz [g] 97,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Węglowodany ogółem [g] 374,6 suma cukrów prostych [g] 61 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,6</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 949,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,9 Tłuszcz [g] 102,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Węglowodany ogółem [g] 413,6 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 62,6</p>

<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 507,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,2 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Węglowodany ogółem [g] 327,6 suma cukrów prostych [g] 80 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 346,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 346,1 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 682,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,4 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Węglowodany ogółem [g] 393,9 suma cukrów prostych [g] 50,5 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,9</p>
<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 834,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,9 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 416,2 suma cukrów prostych [g] 52,4 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 62,3</p>