

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-01 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Schab wieśniowy 45 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 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 Rukola 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 ŁĄTWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Schab wieśniowy 45 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 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 Rukola 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 CIKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Schab wieśniowy 45 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 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 Rukola 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 CIKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Schab wieśniowy 45 g Ogórek kiszony 90 g Rukola 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 Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Połędwica z kurcząt 20 g Salata 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 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-02 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z makreli i twarogu 60 g Papryka świeża 90 g Mix салат 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 kiebasą 250 g Kajzerka 1 szt Surówka wielowarzywna 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 Marchewka talarki mix 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 602,9 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 Pasta z makreli i twarogu 60 g Pomidor 90 g Mix салат 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 Brokuly 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 Marchewka talarki mix 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 549,7 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 Pasta z makreli i twarogu 60 g Papryka świeża 90 g Mix салат 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 kiebasą 250 g Chleb razowy 50 g Surówka wielowarzywna 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 Pomidor 90 g Mix салат 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 Pasta z makreli i twarogu 60 g Papryka świeża 90 g Mix салат 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 kiebasą 250 g Chleb razowy 50 g Surówka wielowarzywna 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 Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Hummus klasyczny 40 g Salata 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 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-03 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 Mix sałat 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 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 Jajko 2 szt 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] 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 Mix sałat 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 2 szt 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] 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 Mix sałat 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 i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Jajko 2 szt Pomidor 90 g Mix sałat 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 Mix sałat 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 i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Jajko 2 szt Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Szyunka konserwowa 20 g Salata 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-04 piątek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Paszтет z soczewicy i warzyw 50 g Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml Ryba dorsz panierowana 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 45 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 692,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,2 Tłuszcz [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 382,9 suma cukrów prostych [g] 87,9 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Paszтет z soczewicy i warzyw 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Polędwica drobiowa 45 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 654 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,9 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 390 suma cukrów prostych [g] 87,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Paszтет z soczewicy i warzyw 50 g Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Polędwica sopocka 20 g Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 45 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 951 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,8 Tłuszcz [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 404,8 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 59,4
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Paszтет z soczewicy i warzyw 50 g Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Polędwica sopocka 20 g Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Ser żółty 45 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Polędwica drobiowa 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 102,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125,3 Tłuszcz [g] 109,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 427,1 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 62,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-05 sobota	D PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka bukowa 45 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Cukier 15 g		Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Kurczak po hawajsku 250 g Ryż biały na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 456,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,2 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 370,5 suma cukrów prostych [g] 97,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	D ŁATWOSTRAWNA	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka bukowa 45 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Cukier 15 g		Zupa krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami 400 ml Kurczak w warzywach 250 g Ryż biały na sypko 200 g Salatka z buraczków i jabłka 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 540,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 400,4 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 30
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka bukowa 45 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Pasta z warzyw gotowanych i białka jaja 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Kurczak w warzywach 250 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 639,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Tłuszcz [g] 91,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 379,5 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,4
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kawa z mlekiem 300 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka bukowa 45 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Pasta z warzyw gotowanych i białka jaja 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Kurczak w warzywach 250 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Schab wiśniowy 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 795,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,2 Tłuszcz [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 402 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 59,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-06 niedziela	D PODSTAWOWA	Kakao 300 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g Rzodkiewka 90 g Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml Bitka schabowa pieczona 100 g Sos ziołowy 80 g Ziemniaki 180 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 Szyńka z piersi indyka 45 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 383,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,5 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 340,6 suma cukrów prostych [g] 89,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 36
	D ŁĄTWOSTRAWNA	Kakao 300 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 Szpinak baby 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml Bitka schabowa pieczona 100 g Sos ziołowy 80 g Ziemniaki 180 g Kalafor z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 40 g Masło extra 82% 20 g Szyńka z piersi indyka 45 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 280,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,9 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 323,1 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kakao 300 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g Rzodkiewka 90 g Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Polędwica z majerankiem 20 g Ogórek 50 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml Bitka schabowa pieczona 100 g Sos ziołowy 80 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szyńka z piersi indyka 45 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 540,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,4 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 357,7 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 51,4
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kakao 300 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g Rzodkiewka 90 g Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Polędwica z majerankiem 20 g Ogórek 50 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml Bitka schabowa pieczona 100 g Sos ziołowy 80 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szyńka z piersi indyka 45 g Papryka świeża 90 g Szpinak baby 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Szyńka zrazowa 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 696,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,5 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 380,2 suma cukrów prostych [g] 69,9 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-07 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 truskawkami 60 g Dżem 30 g Jabłko 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos pomidorowy 80 g Kasza bulgur 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 Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 60 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 714,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 423,7 suma cukrów prostych [g] 116,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Twarożek z truskawkami 60 g Dżem 30 g Jabłko pieczone 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos pomidorowy 80 g Kasza bulgur na sypko 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 gotowana 45 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 722,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,1 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 420,4 suma cukrów prostych [g] 113,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Ser twarogowy w kawałku 80 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka bankietowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos pomidorowy 80 g Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt Płatki jęczmienne 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 60 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 917,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125,1 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 416,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 57,3
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Ser twarogowy w kawałku 80 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka bankietowa 20 g Papryka świeża 50 g	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos pomidorowy 80 g Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt Płatki jęczmienne 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 60 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Połędwica drobiowa 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 069,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,6 Tłuszcz [g] 94,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 438,5 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 60,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-08 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka orzech 45 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty z ziemniakami 400 ml Wieprzowina szarpana 250 g Kluski śląskie 200 g 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 Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 981,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,5 Tłuszcz [g] 108,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 396,4 suma cukrów prostych [g] 97,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,5
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Szynka orzech 45 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Wieprzowina szarpana 250 g Kluski śląskie 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 Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 141 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,2 Tłuszcz [g] 120,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 400,2 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka orzech 45 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Serek wiejski z papryką i szczypiorkiem 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty z ziemniakami 400 ml Wieprzowina szarpana 250 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 008,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 138,7 Tłuszcz [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 401,4 suma cukrów prostych [g] 69 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 61,3
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka orzech 45 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Serek wiejski z papryką i szczypiorkiem 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty z ziemniakami 400 ml Wieprzowina szarpana 250 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki z chrzanem 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Polewka miodowa 20 g Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 159,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 146,2 Tłuszcz [g] 111,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 423,7 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 64,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-09 środa	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 Marchewka Juniorka 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Polędwica z kurcząt 45 g Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 644,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 378,9 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
	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 Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g Marchewka Juniorka 90 g Mix салат 10 g		Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g 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 Polędwica z kurcząt 45 g Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 662,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 403,5 suma cukrów prostych [g] 86,6 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka cygańska 45 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka wiśniowa 20 g Pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 150 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Polędwica z kurcząt 45 g Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 815,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,3 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 390,3 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 56,2
	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 kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Szynka wiśniowa 20 g Pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 150 ml	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Polędwica z kurcząt 45 g Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Serek topiony w plastrach 1 szt Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 001 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,8 Tłuszcz [g] 105,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 412,8 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 59,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-01 do dnia 2024-10-10 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-10 czwartek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml Chleb baltonowski 90 g Chleb razowy 70 g Masło extra 82% 20 g Twarożek ze szpinakiem 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 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 Szynka drobiowa 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 521,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 372,9 suma cukrów prostych [g] 96,5 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 36
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml Chleb baltonowski 90 g Bułka wrocławska 70 g Masło extra 82% 20 g Twarożek ze szpinakiem 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos estragonowy 80 g Ziemniaki 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 Szynka drobiowa 45 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 660,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,8 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 409,7 suma cukrów prostych [g] 94,8 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Twarożek ze szpinakiem 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Paszтет warzywny 50 g Papryka świeża 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos estragonowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka drobiowa 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 595,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 384,5 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,9
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Twarożek ze szpinakiem 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g Masło extra 82% 8 g Paszтет warzywny 50 g Papryka świeża 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos estragonowy 80 g Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g Masło extra 82% 20 g Szynka drobiowa 45 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 4 g Pasta z jajka z natką pietruszki 50 g Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 882,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123 Tłuszcz [g] 97,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 407,6 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 60,3