

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	C. PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLE) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Banan 150g 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpety z indyka 110 g (JAJ) Sos pietruszkowy 100 g (MLE) Kasza pęczak na sypko 180 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica sopočka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 110 g (RYB) Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Szynka bednarza 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 460,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,7 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 346,4 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,3
2024-10-29 wtorek	C. PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka cygańska 60 g Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Jabłko 150g 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 110 g Sos pieczarkowy 100 g (MLE) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bulką 150 g (GLU, JAJ) Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica z kurcząt 60 g Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 271,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 277,5 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
2024-10-30 środa	C. PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 100 g Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 2 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 1 szt Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka złota 60 g Hummus klasyczny 110 g (SOJ) Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Szynka z kurcząt 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 791,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 135,4 Tłuszcz [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 367,5 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,9
2024-10-31 czwartek	C. PODSTAWOWA	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab bednarza 60 g Ogórek 110 g Sałata zielona 10 g Gruszka 150g 1 szt	Zupa pejzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z chrzanem 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (JAJ, MLE) Pomidor 110 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 469,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,3 Tłuszcz [g] 98,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 285,2 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2024-11-01 piątek	C. PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет z soczewicy i warzyw 130 g (JAJ, SOJ, SEL) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Pomarańcza 150g 150 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ryba dorsz panierowana 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g Ogórek kiszony 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 608,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,2 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 334,6 suma cukrów prostych [g] 63,9 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 SZPITALE

2024-11-02 sobota	C PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka bukowa 60 g Pomidor 110 g Mix салат 10 g Jabłko 150g 1 szt	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryż biały na sypko 180 g Sałatka z buraczków i jabłka 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 100 g Ogórek 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Schab wiśniowy 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 35
2024-11-03 niedziela	C PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz z makreli 100 g (SEL) Rzodkiewka 110 g Mix салат 10 g Mandarynka 2 szt	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Bitka schabowa pieczona 110 g Sos ziołowy 100 g (MLE) Ziemniaki 180 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi indyka 60 g Papryka świeża 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Paszтет pieczony drobiowy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 393,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,2 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 294,5 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
2024-11-04 poniedziałek	C PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z truskawkami 100 g (MLE) Dżem 25g 1 szt Jabłko 150g 1 szt	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kofta drobiowa 110 g Sos pomidorowy 100 g (MLE) Kasza bulgur na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g Smalczyk z fasoli 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Szynka złota 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 664,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Węglowodany ogółem [g] 395,7 suma cukrów prostych [g] 108,3 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
2024-11-05 wtorek	C PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka orzech 60 g Pomidor 110 g Mix салат 10 g Pomarańcza 150g 150 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Wieprzowina szarpana 180 g (SEL, SEZ) Kluski śląskie 180 g (GLU, JAJ, SOJ) Surówka z marchewki z chrzanem 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (JAJ, MLE) Ogórek 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Poledwica miodowa 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 288,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,9 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 287,3 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
2024-11-06 środa	C PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka cygańska 60 g Marchewka Juniorka 110 g Mix салат 10 g Banan 150g 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 110 g Sos musztardowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Papryka świeża 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Poledwica z kurcząt 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 666,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119 Tłuszcz [g] 106,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 327,5 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 SZPITALE

2024-11-07 czwartek	C PODSTAWOWA	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek ze szpinakiem 100 g (MLE) Pomidor 110 g Salata zielona 10 g Gruszka 150g 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 110 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka drobiowa 60 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Pasta z wędliny i warzyw 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 290,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,6 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 284,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
2024-11-08 piątek	C PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 250 ml (GLU, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz z makreli 100 g (SEL) Papryka świeża 110 g Mix салат 10 g Mandarynka 2 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami 100 g (MLE) Jabłka prażone 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 574,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 135 Tłuszcz [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 110,9 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 34
2024-11-09 sobota	C PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka bankietowa 60 g Ogórek 110 g Mix салат 10 g Pomarańcza 150g 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 110 g Sos chrzanowy 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 180 g (GLU) Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowo buraczkowa 100 g (MLE) Pomidor 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Poledwica drobiowa 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 442,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,6 Tłuszcz [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
2024-11-10 niedziela	C PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab po żydowsku 60 g Papryka świeża 110 g Mix салат 10 g Banan 150g 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 110 g (SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka gotowana 60 g Salatka bawarska 110 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Szynka z piersi indyka 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 294,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 296,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
2024-11-11 poniedziałek	C PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 100 g Dżem 25g 1 szt Jabłko 150g 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa nadziewana szpinakiem 110 g Sos ziołowy 100 g (MLE) Ryż biały na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka złota 60 g Ogórek 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 408,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 337,2 suma cukrów prostych [g] 99,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 SZPITALE

2024-11-12 wtorek	C. PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka drobiowa 60 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 110 g Mix sałat 10 g Gruszka 150g 1 szt	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka 110 g Sos bazylkowy 100 g (SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z majonezem 110 g (JAJ, SOJ, GOR) Szyńka bankietowa 60 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Polędwica miodowa 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 266,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,4 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 293,9 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3
2024-11-13 środa	C. PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z tuńczykiem 100 g (RYB, MLE) Rzodkiewka 110 g Mix sałat 10 g Banan 150g 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180 g (SEL) Makaron kokardki 180 g (GLU, SOJ) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka orzech 60 g Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Szyńka z piersi indyka 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 312,7 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2024-11-14 czwartek	C. PODSTAWOWA	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab bednarza 60 g Ogórek 110 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150g 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z pieczarkami 2 szt Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 110 g (SOJ, SEL) Szyńka ślaska 60 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Polędwica drobiowa 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 368,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,8 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 305,2 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 41,4
2024-11-15 piątek	C. PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 2 szt	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz panierowana 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka cygańska 60 g Ogórek kiszony 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 451,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 127,3 Tłuszcz [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 288,8 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2024-11-16 sobota	C. PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 100 g Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Pomarańcza 150g 150 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 110 g Sos pieczarkowy 100 g (MLE) Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Filet wędzony z indyka 60 g Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 407,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,6 Tłuszcz [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 301,7 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-17 SZPITALE

2024-11-17 niedziela	C PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka bankietowa 60 g Ogórek kiszony 110 g Mix sałat 10 g Gruszka 150g 1 szt	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 110 g (JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (JAJ, MLE) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Polędwica drobiowa 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 189,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,1 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 264,7 suma cukrów prostych [g] 56,9 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
----------------------	--------------	--	---	---	--	--