

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

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100 g (MLE) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Pomarańcza 150g 150 g	Maślanka 200 g	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 razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica sopocka 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 razowy 30 g (GLU) Szynka bednarza 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 345,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122,8 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 316,4 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
2024-10-29 wtorek	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka cygańska 60 g Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Jabłko 150g 1 szt	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 110 g Sos pieczarkowy 100 g (MLE) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw z majonezem 150 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica z kurczątkiem 60 g Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 249,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,2 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 42
2024-10-30 środa	C CUKRZYCOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 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	Kefir 200g 1 szt (MLE)	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) Grahamka mini 1 szt Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 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 razowy 30 g (GLU) Szynka z kurczątkiem 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 674,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 138,3 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 367,5 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 56,9
2024-10-31 czwartek	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab bednarza 60 g Ogórek 110 g Salata zielona 10 g Gruszka 150g 1 szt	Serek wiejski 150g 1 szt (MLE)	Zupa pejzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 100 g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 180 g (GLU) Surówka z marchewki z chrzanem 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 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 razowy 30 g (GLU) Szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 430,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,4 Tłuszcz [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 304 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,5

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

2024-11-01 piątek	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 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	Maślanka 200 g	Żurek z ziemniakami zabielałym smietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (MLE) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 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 razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 546,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,9 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Węglowodany ogółem [g] 323 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,6
2024-11-02 sobota	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka bukowa 60 g Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Jabłko 150g 1 szt	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabielałym smietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak w warzywach 180 g (SEL) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z białej kapusty z papryką z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 100 g Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Schab wisiowy 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 104,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,7 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 282,9 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
2024-11-03 niedziela	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz z makreli 100 g (SEL) Rzodkiewka 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 2 szt	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL) Bitka schabowa pieczona 110 g Sos ziołowy 100 g (MLE) Ziemniaki 180 g Sałatki z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi indyka 60 g Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Paszтет pieczony drobiowy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 470,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,8 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,5
2024-11-04 poniedziałek	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z truskawkami b/cukru 100 g (MLE) Jabłko 150g 1 szt	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabielałym smietaną 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 razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g Smalczyk z fasoli 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka złota 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 430,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 120,7 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 344,5 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,4

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

2024-11-05 wtorek	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka orzech 60 g Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Pomarańcza 150g 150 g	Serek wiejski 150g 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Wieprzowina szarpana 180 g (SEL, SEZ) Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (JAJ, MLE) Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica miodowa 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 247,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,6 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 270,7 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,5
2024-11-06 środa	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka cygańska 60 g Marchewka Juniorka 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 2 szt	Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	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 razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica z kurcząt 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 580,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,8 Tłuszcz [g] 107,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,2
2024-11-07 czwartek	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek ze szpinakiem 100 g (MLE) Pomidor 110 g Sałata zielona 10 g Gruszka 150g 1 szt	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos estragonowy 100 g (MLE) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka drobiowa 60 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Pasta z wędliny i warzyw 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 188,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Węglowodany ogółem [g] 276,5 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,9
2024-11-08 piątek	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paprykarz z makreli 100 g (SEL) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 2 szt	Maślanka 200 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 110 g (RYB) Sos jarzynowy 100 g (MLE, SEL) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Polędwica sopocka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 457,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,9 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Węglowodany ogółem [g] 318,6 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 12,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,8

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

2024-11-09 sobota	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka bankietowa 60 g Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Pomarańcza 150g 150 g	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	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 razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twaróg z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica drobiowa 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 380,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,1 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 292,5 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,5
2024-11-10 niedziela	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab po żydowsku 60 g Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Gruszka 150g 1 szt	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 110 g (SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka gotowana 60 g Sałatka bawarska 110 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka z piersi indyka 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 284,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,9 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 40
2024-11-11 poniedziałek	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 100 g Jabłko 150g 1 szt	Sok warzywny 200ml. 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 brązowy na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka zioła 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] 2 204,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 290,4 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
2024-11-12 wtorek	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka drobiowa 60 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 110 g Mix sałat 10 g Gruszka 150g 1 szt	Serek wiejski 150g 1 szt (MLE)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka 110 g Sos bazyliowy 100 g (SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z majonezem 110 g (JAJ, SOJ, GOR) Szynka bankietowa 60 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica miodowa 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 405,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 133 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 294,6 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 45,6

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

2024-11-13 środa	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu z tuńczykiem 100 g (RYB, MLE) Rzodkiewka 110 g Mix sałat 10 g Pomarańcza 150g 150 g	Maślanka 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180 g (SEL) Makaron razowy 180 g (SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka orzech 60 g Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka z piersi indyka 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 176,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2
2024-11-14 czwartek	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab bednarza 60 g Ogórek 110 g Salata zielona 10 g Jabłko 150g 1 szt	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 110 g Sos własny 100 g (MLE) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 110 g (SOJ, SEL) Szynka śląska 60 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica drobiowa 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 569,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,3 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 324 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,4
2024-11-15 piątek	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 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	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 100 g (MLE) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka cygańska 60 g Ogórek kiszony 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 340,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,2 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 271,2 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,6
2024-11-16 sobota	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 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	Mus malinowy b/c 150 ml	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 razowy 100 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 razowy 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,7 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 299 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,9

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

2024-11-17 niedziela	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka bankietowa 60 g Ogórek kiszony 110 g Mix sałat 10 g Gruszka 150g 1 szt	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 g (MLE) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 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 razowy 30 g (GLU) Polędwica drobiowa 30 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2185,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4
----------------------	--------------	--	---------------------------	---	---	---	--