

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-30 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-11-18 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 oliwkami 100 g (MLE) Rzodkiewka 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 130g 2 szt	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 378,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 Tłuszcz [g] 103,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 269,4 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,6
2024-11-19 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) Schab wiśniowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Pomarańcza 150g 150 g	Serek wiejski 150g 1 szt (MLE)	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym ze śmietaną 12%tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 110 g (JAJ) Sos koperkowy 100 ml (MLE) 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) Pasta z makreli i twarogu 100 g (MLE) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 384,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130,2 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,5
2024-11-20 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) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Jabłko 150g 1 szt	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 110 g Sos własny 100 ml (MLE) Ziemniaki 180 g 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) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Szynka konserwowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Polędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 398,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,5 Tłuszcz [g] 94,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 289,1 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-30 SZPITALE

2024-11-21 czwartek	C CIUKRZYCOWA	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 złota 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Sałata zielona 10 g Gruszka 150g 1 szt	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 110 g Sos estragonowy 100 ml (MLE) Ziemniaki 180 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 150 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 100 g (MLE) Papryka świeża 110 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szyńka bednarza 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 410,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,5 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 43
2024-11-22 piątek	C CIUKRZYCOWA	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 ryby pieczonej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 130g 2 szt	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (JAJ, MLE, SEL) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 ml (MLE) 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) Szyńka cygańska 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (JAJ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 465,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 331,4 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,1
2024-11-23 sobota	C CIUKRZYCOWA	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 natką pietruszki 100 g (MLE) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Jabłko 150g 1 szt	Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 110 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 100 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 60 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 716,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,1 Tłuszcz [g] 106,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 335,4 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,3
2024-11-24 niedziela	C CIUKRZYCOWA	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 z piersi indyka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Gruszka 150g 1 szt	Serek wiejski 150g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 110 g Sos pieczeniowy 100 ml (MLE) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej 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) Rzodkiewka 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szyńka zrazowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 441,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,1 Tłuszcz [g] 94,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-30 SZPITALE

2024-11-25 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 chrzanowy z koperkiem 100 g (MLE) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Pomarańcza 150g 150 g	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 110 g Sos pietruszkowy 100 ml (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) Połędwica 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) Szyńka bednarza 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 289,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 310,8 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,4
2024-11-26 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 cygańska 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 ml (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) Połędwica z kurcząt 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka bawarska 110 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) 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] 2 328,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,6 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 281,5 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,6
2024-11-27 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 (MLE) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 130g 2 szt	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Szyńka pieczona 100 g Sos własny 100 ml (MLE) Ziemniaki 180 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka złota 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Hummus klasyczny 110 g (SOJ) Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szyńka z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 612,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 137,9 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 345,4 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,8
2024-11-28 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 (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150g 150 g	Serek wiejski 150g 1 szt (MLE)	Zupa pejzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 110 g Sos jarzynowy 100 ml (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) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 110 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szyńka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 619,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,4 Tłuszcz [g] 103,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 316,2 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 50,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-30 SZPITALE

2024-11-29 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 салат 10 g Gruszka 150g 1 szt	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 110 g (RYB) Sos koperkowy 100 ml (MLE) 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) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Mix салат 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] 2 780,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 127,9 Tłuszcz [g] 104,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 351,6 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,8
2024-11-30 sobota	C CUKRZYCOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szyńka bukowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Mix салат 10 g Jabłko 150g 1 szt	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 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 (MLE) Ogórek 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Schab wiśniowy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	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