

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

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-11-18 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 oliwkami 100 g (MLE) Rzodkiewka 110 g Mix салат 10 g Banan 150g 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z mięsem i kiełbasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 558 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Tłuszcz [g] 106 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 306,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
2024-11-19 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) Schab wiśniowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Mix салат 10 g Pomarańcza 150g 150 g	Zupa pieczarkowa z makaronem pszennym ze śmietaną 12%tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet pożarski (smażony) 110 g (GLU, JAJ) 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) Pasta z makreli i twarogu 100 g (MLE) Papryka świeża 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Połędwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 427,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,8 Tłuszcz [g] 89,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Węglowodany ogółem [g] 296,7 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2024-11-20 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) Ser żółty 60 g (MLE) Ogórek 110 g Mix салат 10 g Jabłko 150g 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 110 g Sos własny 100 ml (MLE) Kopytka 180 g 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) Sałatka jarzynowa 110 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Szynka konserwowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 627,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124 Tłuszcz [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 332,6 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,3
2024-11-21 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) Szynka złota 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Sałata zielona 10 g Gruszka 150g 1 szt	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 baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 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 baltonowski 30 g (GLU) Szynka bednarza 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 377,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,4 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 309,3 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,2

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

2024-11-22 piątek	C PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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 ryby pieczonej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 130g 2 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 100 g Sos waniliowy 100 ml (MLE) Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka 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 baltonowski 30 g (GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (JAJ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 654 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125,1 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 363 suma cukrów prostych [g] 131,5 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
2024-11-23 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 natką pietruszki 100 g (MLE) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Jabłko 150g 1 szt	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 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) Kielbasa szynkowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 60 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 699,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121 Tłuszcz [g] 105 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,2
2024-11-24 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 z piersi indyka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Gruszka 150g 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 110 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej 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) Rzodkiewka 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Szynka zrazowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 Tłuszcz [g] 89,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 290,2 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
2024-11-25 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 chrzanowy z koperkiem 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) 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 baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 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 baltonowski 30 g (GLU) Szynka bednarza 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	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

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

2024-11-26 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 (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Mix салат 10 g Jabłko 150g 1 szt	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 110 g Sos pieczarkowy 100 ml (MLE) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 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) Połędwica z kurcząt 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salatka bawarska 110 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Mix салат 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] 2 367,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,5 Tłuszcz [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 285 suma cukrów prostych [g] 54,7 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 33
2024-11-27 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 (MLE) Papryka świeża 110 g Mix салат 10 g Mandarynka 130g 2 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona 110 g Sos własny 100 ml (MLE) Ziemniaki 180 g Salatka 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 złota 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Hummus klasyczny 110 g (SOJ) Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Szynka z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 553,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 138,6 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 342,9 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,6
2024-11-28 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 (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Salata zielona 10 g Pomarańcza 150g 150 g	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) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 110 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Szynka konserwowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 634,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,1 Tłuszcz [g] 109 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Węglowodany ogółem [g] 297,3 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
2024-11-29 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 салат 10 g Gruszka 150g 1 szt	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) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 110 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) 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] 2 825,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 135,5 Tłuszcz [g] 104,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 359,5 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,5

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

2024-11-30 sobota	C PODSTAWOWA	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka bukowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Jabłko 150g 1 szt</p>	<p>Zupa brukselkowa z ziemniakami zabelana 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</p>	<p>Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 100 g (MLE) Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml</p>	<p>Chleb baltonowski 30 g (GLU) Schab wiśniowy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 312,2 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5</p>
-------------------	--------------	---	---	---	---	--