

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-13 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-12-01 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) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 130g 2 szt	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL) Bitka schabowa pieczona 110 g Sos ziołowy 100 ml (MLE) Ziemniaki 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 z piersi indyka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 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] 2 483,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,7 Tłuszcz [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 302,1 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,5
2024-12-02 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 zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pomidorowy 100 ml (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 (GLU, SOJ, SEL, GOR) Smalczyk z fasoli 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka złota 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 615,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 345 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,4
2024-12-03 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 orzech 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 130g 2 szt	Serek wiejski lekki 150g 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Szynka pieczona 110 g Sos koperkowy 100 ml (MLE) 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) Pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Poledwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 408,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 127,5 Tłuszcz [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Węglowodany ogółem [g] 269,9 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,4
2024-12-04 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) Szynka cygańska 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 130g 2 szt	Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	Zupa pieczarkowa z makaronem razowym ze śmietaną 12%tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 110 g Sos musztardowy 100 ml (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) Poledwica z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 667,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122,6 Tłuszcz [g] 108,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 315,1 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-13 SZPITALE

2024-12-05 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 Salata 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 110 g (JAJ) Sos estragonowy 100 ml (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) Szynka drobiowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Salata 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] 2 207,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,5 Tłuszcz [g] 72,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,9
2024-12-06 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 ryby pieczonej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Papryka świeża 110 g Mix salát 10 g Pomarańcza 150g 150 szt	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 110 g (RYB) Sos jarzynowy 100 ml (MLE, SEL) 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 sopocka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Mix salát 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 12 949,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 324,4 Tłuszcz [g] 127 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 2 844,7 suma cukrów prostych [g] 2 020,2 Sól [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 472,4
2024-12-07 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 (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 110 g Mix salát 10 g Mandarynka 130g 2 szt	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 110 g Sos chrzanowy 100 ml (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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 110 g Mix salát 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 402,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,1 Tłuszcz [g] 94,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 291,6 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,3
2024-12-08 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 (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 110 g Mix salát 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) Udka z kurczaka pieczone 110 g 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) Szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salatka bawarska 110 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Mix salát 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka z piersi indyka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 311 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,3 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 293,8 suma cukrów prostych [g] 69,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-13 SZPITALE

2024-12-09, 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 (MLE) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Jabłko 150g 1 szt	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa nadziewana warzywami 110 g (SEL) Sos ziołowy 100 ml (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 złota 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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] 2 230,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 295,9 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
2024-12-10, 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, SEL, GOR) Rzodkiewka 110 g Mix sałat 10 g Gruszka 150g 1 szt	Serek wiejski lekki 150g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka 110 g Sos bazyliowy 100 ml (SEL) 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 z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 110 g (JAJ, MLE) Szynka bankietowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 376,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 133,5 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 296,2 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,6
2024-12-11, 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 szt	Maślanka 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 110 g (JAJ) Sos pomidorowy 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) Szynka orzech 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka z piersi indyka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 12 659,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 320 Tłuszcz [g] 114,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 2 801,2 suma cukrów prostych [g] 2 016,5 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 464,3
2024-12-12, 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) Papryka świeża 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 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) Pasta z soczewicy z warzywami 110 g (SOJ, SEL) Szynka śląska 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 599,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,5 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 329 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 49,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-13 SZPITALE

2024-12-13 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 130g 2 szt	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 110 g (RYB) Sos pietruszkowy 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) Szyńka cygańska 60 g (GLU, SÓJ, SEL, GOR) Ogórek 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] 2 356,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,7 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Węglowodany ogółem [g] 272,9 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,3
-------------------	--------------	---	----------------------------	---	--	--	---