

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-14 do dnia 2024-12-20 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-12-14 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 natką pietruszki 100 g (MLE) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Pomarańcza 150g 1 szt	Mus malinowy b/c 150 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 110 g Sos pieczarkowy 100 ml (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 (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 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] 2 389,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 Tłuszcz [g] 93,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,9
2024-12-15 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) Szynka bankietowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 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 110 g (JAJ) Sos pomidorowy 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) Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka farmerska 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,9 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 293,3 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 39
2024-12-16 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) Papryka świeża 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 sopočka 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-14 do dnia 2024-12-20 SZPITALE

2024-12-17 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 wieśniowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Pomarańcza 150g 1 szt	Serek wiejski lekki 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) Rzodkiewka 110 g 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] 2 387,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130,2 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 291 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 41,9
2024-12-18 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) Ryż biały na sypko 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 makaronowa z makaronem razowym z szynką i warzywami 110 g (GLU, 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) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 410,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,2 Tłuszcz [g] 94,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 45,7
2024-12-19 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) Szynka 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 twarogowa z warzywami i suszonymi pomidorami 100 g (MLE, SEL) Papryka świeża 110 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka bednarza 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 320,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,3 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 312 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,9
2024-12-20 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) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Mandarynka 130g 2 szt	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 110 g (RYB) Sos ziołowy 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) 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 razowy 30 g (GLU) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (JAJ, MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 529,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130,7 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 312,5 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,4