

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-30 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-12-21 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 koperkiem 110 g (MLE) Papryka świeża 130 g Mix салат 10 g Jabłko 150g 1 szt	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 350 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) Kielbasa szynkowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 130 g Mix салат 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] 2 547,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,9 Tłuszcz [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 96,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,7
2024-12-22 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 z piersi indyka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 130 g Mix салат 10 g Gruszka 150g 1 szt	Serek wiejski lekki 150g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 350 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 130 g Mix салат 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] 2 472,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 127,5 Tłuszcz [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,5
2024-12-23 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) Polędwica sopočka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 130 g Mix салат 10 g Pomarańcza 150g 1 szt	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 350 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) Polędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 130 g Mix салат 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] 2 215 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 44,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-30 SZPITALE

2024-12-24 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) Twarożek 110 g (MLE) Rzodkiewka 130 g Sałata zielona 10 g Jabłko 150g 1 szt	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Barszcz wigilijny z ziemniakami. 350 ml (SEL) Ryba dorsz po grecku 180 g (GLU, RYB, 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) Pierogi wigilijne 3 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka jarzynowa 130 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Miruna zapiekana ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100 g (RYB, MLE) Sledź po kaszubsku 80 g (RYB) Ciasto - makowiec 50 g (GLU, JAJ) Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Serek wiejski lekki 50 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 433,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 154,6 Tłuszcz [g] 155,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Węglowodany ogółem [g] 373,9 suma cukrów prostych [g] 96,9 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,2
2024-12-25 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) Paszтет ze śliwka 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 130g 2 szt Ciasto - sernik 50 g (GLU, JAJ)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350 ml (SOJ, SEL) Zraz schabowy z szynką 110 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (MLE) Ziemniaki 180 g Sałatka z pomidora 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem brązowym, papryką i ogórkiem 130 g (JAJ, SOJ, GOR) Sałata 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] 2 765,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,6 Tłuszcz [g] 111,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 320,4 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,7
2024-12-26 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 pieczona 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150g 1 szt Ciasto - piernik 50 g (GLU, JAJ)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 350 ml (MLE, SEL) Roladka z indyka nadziewana pieczarkami 110 g (JAJ) Sos majerankowy 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) Schab po warszawsku 80 g Szynka z kurcząt 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 130 g Sałata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szynka bankietowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 136,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,3 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,9
2024-12-27 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) Szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 130 g Mix sałat 10 g Gruszka 150g 1 szt	Serek wiejski lekki 150g 1 szt (MLE)	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 350 ml (MLE, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 110 g (RYB) Sos koperkowy 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) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 130 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] 2 671,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118 Tłuszcz [g] 98,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 347,3 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-30 SZPITALE

2024-12-28 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) Szyunka bukowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 130 g Mix sałat 10 g Jabłko 150g 1 szt	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 350 ml (MLE, SEL) Kurczak w warzywach 180 g (SEL) Ryż brązowy 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) Serek homogenizowany z koperkiem 110 g (MLE) Ogórek 130 g Mix sałat 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
2024-12-29 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 110 g (SEL) Rzodkiewka 130 g Mix sałat 10 g Mandarynka 130g 2 szt	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 350 ml (SOJ, MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 110 g Sos musztardowy 100 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) 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) Szyunka z piersi indyka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 130 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
2024-12-30 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 110 g (MLE) Pomidor 130 g Mix sałat 10 g Jabłko 150g 1 szt	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 350 ml (MLE, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos koperkowy 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) Połędwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Smalczyk z fasoli 130 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb razowy 30 g (GLU) Szyunka złota 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 645,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,5 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 351,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 53,4