

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

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-12-14 sobota	C PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Pomarańcza 150g 1 szt	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 110 g Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet wędzony z indyka 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 429,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 110 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,1 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,4
2024-12-15 niedziela	C PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Gruszka 150g 1 szt	Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 110 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka farmerska 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 172,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 111,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4
2024-12-16 poniedziałek	C PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 100 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 110 g Mix sałat 10 g Banan 150g 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bigos z kapusty z mięsem i kiebasą 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 180 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 130 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ) Polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 558 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 112,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 106 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,5 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,8
2024-12-17 wtorek	C PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab wiśniowy 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 110 g Mix sałat 10 g Pomarańcza 150g 1 szt	Zupa pieczarkowa z makaronem pszennym ze śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Kotlet pożarski (smażony) 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli i twarogu 100 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 110 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ) Polędwica miodowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 427,4 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 119,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,3 <b>Sól [g]</b> 10,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5

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

2024-12-18 środa	C PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 110 g Mix салат 10 g Jabłko 150g 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 110 g Sos własny 100 ml ( <b>MLE</b> ) Ryż biały na sypko 180 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Salatka makaronowa z szynką i warzywami 110 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Szynka konserwowa 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ) Południca drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 607,4 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 124,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65,4 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39
2024-12-19 czwartek	C PODSTAWOWA	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka złota 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 110 g Salata zielona 10 g Gruszka 150g 1 szt	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 110 g Sos estragonowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 150 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z warzywami i suszonymi pomidorami 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Papryka świeża 110 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ) Szynka bednarza 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 287,1 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 114,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,7 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,1
2024-12-20 piątek	C PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 110 g Mix салат 10 g Mandarynka 130g 2 szt	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 100 g Sos waniliowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka cygańska 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salatka jarzynowa 110 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 654 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 125,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 131,5 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9