

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

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-12-21 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 koperkiem 110 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 130 g Mix sałat 10 g Jabłko 150g 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos chrzanowy 100 ml ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kasza gryczana na sypko 180 g Buraczki gotowane 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> ) Kiełbasa szynkowa 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 130 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ) Połędwica drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 550 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 111,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,7 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,6
2024-12-22 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> ) Szyńka z piersi indyka 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 130 g Mix sałat 10 g Gruszka 150g 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 350 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 110 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej 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> ) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 130 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ) Szyńka zrazowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 399,3 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 113 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,5 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,9
2024-12-23 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> ) Połędwica sopocka 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 130 g Mix sałat 10 g Banan 150g 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone 110 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza pęczak na sypko 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej 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> ) Połędwica drobiowa 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 130 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ) Szyńka bednarza 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 386,6 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 110,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,5 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,6
2024-12-24 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> ) Twarożek 110 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 130 g Dżem 25g 1 szt Jabłko 150g 1 szt	Barszcz wigilijny 350 ml ( <b>SEL</b> ) Uszka z kapusta i grzybami 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ryba dorsz po grecku 180 g ( <b>GLU, RYB, SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 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> ) Pierogi wigilijne 3 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 180 g Miruna zapiekana ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Śledź po kaszubsku 80 g ( <b>RYB</b> ) Sałatka jarzynowa 130 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ciasto - makowiec 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g ( <b>GLU</b> ) Serek wiejski lekki 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 3 812,8 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 169,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 176,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 98,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 401,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 224 <b>Sól [g]</b> 480,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,3

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

2024-12-25 środa	C PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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 ze śliwką 130 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 130 g Sałata zielona 10 g Mandarynka 130g 2 szt Ciasto - sernik 50 g (GLU, JAJ)	Rosół z makaronem pszennym 350 ml (GLU, SOJ, SEL) Zraz schabowy z szynką 110 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sos pieczeniowy 100 ml (MLE) Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ, SOJ) Kapusta modra z żurawiną 150 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kiełbasa żywiecka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i kukurydzą 130 g (JAJ, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Połędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 3 045,4 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 135,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 123,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 51,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,6 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5
2024-12-26 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 pieczona 60 g Pomidor 130 g Sałata zielona 10 g Pomarańcza 150g 1 szt Ciasto - piernik 50 g (GLU, JAJ)	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 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) 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 baltonowski 30 g (GLU) Szynka bankietowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 371,8 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 128,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,2 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6
2024-12-27 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) Szynka gotowana 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 130 g Mix sałat 10 g Gruszka 150g 1 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 350 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem 2 szt Sos jogurtowy 100 g (MLE) Jabłka prażone 100 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) Rzodkiewka 130 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 795,8 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 113,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 395,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 134,5 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,6
2024-12-28 sobota	C PODSTAWOWA	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 130 g Mix sałat 10 g Jabłko 150g 1 szt	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 350 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryż biały na sypko 180 g Surówka z 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) Serek homogenizowany z koperkiem 110 g (MLE) Ogórek 130 g Mix sałat 10 g Herbata b/c 300 ml	Chleb baltonowski 30 g (GLU) Schab wiśniowy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> [kcal] 2 201,6 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 95,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,2 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5

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

2024-12-29 niedziela	C PODSTAWOWA	<p>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>)                  Paprykarz z makreli 110 g (<b>SEL</b>)                  Rzodkiewka 130 g                  Mix sałat 10 g                  Mandarynka 130g 2 szt</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 350 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>)                  Bitka schabowa pieczona 110 g                  Sos musztardowy 100 ml (<b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b>)                  Ziemniaki 180 g                  Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb baltonowski 60 g (<b>GLU</b>)                  Chleb razowy 40 g (<b>GLU</b>)                  Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)                  Szyńka z piersi indyka 60 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Papryka świeża 130 g                  Mix sałat 10 g                  Herbata b/c 300 ml</p>	<p>Chleb baltonowski 30 g (<b>GLU</b>)                  Pasztet pieczony drobiowy 30 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                  [kcal] 2 406,5                  Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,1                  Tłuszcz [g] 89,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2                  Węglowodany ogółem [g] 300                  suma cukrów prostych [g] 62,5                  Sól [g] 8,8                  Błonnik pokarmowy [g] 33,6</p>
2024-12-30 poniedziałek	C PODSTAWOWA	<p>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 110 g (<b>MLE</b>)                  Dżem 25g 1 szt                  Jabłko 150g 1 szt</p>	<p>Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 350 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Pałki z kurczaka pieczone 2 szt                  Sos koperkowy 100 ml (<b>MLE</b>)                  Kasza bulgur na sypko 180 g                  Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb baltonowski 60 g (<b>GLU</b>)                  Chleb razowy 40 g (<b>GLU</b>)                  Masło extra 82% 15 g (<b>MLE</b>)                  Poledwica drobiowa 60 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Smalczyk z fasoli 130 g                  Mix sałat 10 g                  Herbata b/c 300 ml</p>	<p>Chleb baltonowski 30 g (<b>GLU</b>)                  Szyńka złota 30 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b>                  [kcal] 2 849,3                  Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 136,3                  Tłuszcz [g] 90                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6                  Węglowodany ogółem [g] 396,2                  suma cukrów prostych [g] 108,2                  Sól [g] 6,3                  Błonnik pokarmowy [g] 46,3</p>