

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

| | | 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|---------------|--|--|--|---|--|
| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Kolacja godz.20.00 | SUMA |
| 2024-12-01 niedziela | C. PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 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) Paprykarz z makreli 100 g (SEL) Papryka świeża 110 g Mix салат 10 g Mandarynka 130g 2 szt | Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, 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 baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka z piersi indyka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml | Chleb baltonowski 30 g (GLU) Paszтет pieczony drobiowy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [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 |
| 2024-12-02 poniedziałek | C. PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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) Twarożek z truskawkami 100 g (MLE) Dżem 25g 1 szt Jabłko 150g 1 szt | Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabeliana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Palki 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 baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Smalczyk z fasoli 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml | Chleb baltonowski 30 g (GLU) Szynka złota 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [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 |
| 2024-12-03 wtorek | C. PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 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 orzech 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Mix салат 10 g Mandarynka 130g 2 szt | Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Szynka pieczona 110 g Sos koperkowy 100 ml (MLE) Kluski śląskie 180 g (GLU, JAJ, SOJ) Surówka z marchewki z chrzanem 150 g Kompot b/c 300 ml | Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Ogórek 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml | Chleb baltonowski 30 g (GLU) Poledwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 449,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,8 Tłuszcz [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 |
| 2024-12-04 środa | C. PODSTAWOWA | Zupa mleczna z kaszą manna 250 ml (GLU, 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 cygańska 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 110 g Mix салат 10 g Banan 150g 1 szt | Zupa pieczarkowa z makaronem pszennym ze śmietaną 12%tł. 400 ml (GLU, 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 baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 60 g (MLE) Papryka świeża 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml | Chleb baltonowski 30 g (GLU) Poledwica z kurcząt 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 758,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,6 Tłuszcz [g] 107,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 344,7 suma cukrów prostych [g] 86,2 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 |
| 2024-12-05 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) Twarożek ze szpinakiem 100 g (MLE) Pomidor 110 g Salata zielona 10 g Gruszka 150g 1 szt | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 110 g (GLU, JAJ) 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) Szynka drobiowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Salata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml | Chleb baltonowski 30 g (GLU) Pasta z wędliny i warzyw 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 287,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,3 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 285,1 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 |

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

| | | | | | | |
|-------------------------|---------------|---|---|--|--|--|
| 2024-12-06 piątek | C. PODSTAWOWA | Zupa mleczna z zacierkami 250 ml (GLU, JAJ, 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) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Papryka świeża 110 g Mix салат 10 g Pomarańcza 150g 150 szt | Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy z owocami 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) Poledwica sopočka 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml | Chleb baltonowski 30 g (GLU) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 13 213,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 339,6 Tłuszcz [g] 135,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 2 877,3 suma cukrów prostych [g] 2 055,2 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 458,7 |
| 2024-12-07 sobota | C. PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 bankietowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 110 g Mix салат 10 g Mandarynka 130g 2 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 baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowo buraczkowa 100 g (MLE) Pomidor 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml | Chleb baltonowski 30 g (GLU) Poledwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 464,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,6 Tłuszcz [g] 96,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 307 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 |
| 2024-12-08 niedziela | C. PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 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) Schab po żydowsku 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 110 g Mix салат 10 g Banan 150g 1 szt | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 110 g Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 150 g Kompot b/c 300 ml | Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 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 салат 10 g Herbata b/c 300 ml | Chleb baltonowski 30 g (GLU) Szynka z piersi indyka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 363,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,5 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 316 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 |
| 2024-12-09 poniedziałek | C. PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, 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) Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) Dżem 25g 1 szt Jabłko 150g 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 biały na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty 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) Szynka zioła 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Mix салат 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] 2 408,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 337,2 suma cukrów prostych [g] 99,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 33 |
| 2024-12-10 wtorek | C. PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 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 drobiowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 110 g Mix салат 10 g Gruszka 150g 1 szt | 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 baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 110 g (JAJ, MLE) Szynka bankietowa 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml | Chleb baltonowski 30 g (GLU) Poledwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 237,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,9 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 295,2 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 |

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

| | | | | | | |
|---------------------|---------------|---|---|--|--|---|
| 2024-12-11 środa | 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) Pasta z twarogu z tuńczykiem 100 g (RYB, MLE) Rzodkiewka 110 g Mix салат 10 g Banan 150g 1 szt | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 110 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (MLE) Makaron kokardki 180 g (GLU, SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego 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) Szynka orzech 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml | Chleb baltonowski 30 g (GLU) Szynka z piersi indyka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 403,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,7 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 323 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 |
| 2024-12-12 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) Schab bédnarza 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Bukiet warzyw 110 g Salata zielona 10 g Jabłko 150g 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z pieczarkami 2 szt Sos własny 100 ml (MLE) Surówka Coleslaw 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) Pasta z soczewicy z warzywami 110 g (SOJ, SEL) Szynka ślaska 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 10 g Herbata b/c 300 ml | Chleb baltonowski 30 g (GLU) Polędwica drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 454,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Tłuszcz [g] 87,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 320,2 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 |
| 2024-12-13 piątek | C. PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 110 g Mix салат 10 g Mandarynka 130g 2 szt | Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz panierowana 110 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 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) Szynka cygańska 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 110 g Mix салат 10 g Herbata b/c 300 ml | Chleb baltonowski 30 g (GLU) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 437,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,1 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 290,5 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 34 |