

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z pomidorami 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 400 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 g Ryż na sypko 180 g Dyńa duszona 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g Mus gruszkowy 150 ml	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Połędwica sopocka 50 g Pomidor bez skórki 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 262,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,2</b> <b>Tłuszcz [g] 57,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 355,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,4</b> <b>Sól [g] 4,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,7</b>
2023-12-19 wtorek	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Schab wiśniowy 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml Ziemniaki 180 g Udko z kurczaka pieczone 120 g Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g Budyń 200 ml	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Połędwica miodowa 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 149,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,5</b> <b>Tłuszcz [g] 66,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,6</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,6</b>
2023-12-20 środa	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z ryżem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z koperkiem 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa ziemniaczana 400 ml Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza bulgur na sypko 180 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 g Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Parówka z szynki 2 szt 140 g Pomidor 90 g Chleb bałtonowski 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło extra 82% 10 g Sałata zielona 10 g Kecup 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 677,5</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,1</b> <b>Tłuszcz [g] 102,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74</b> <b>Sól [g] 7,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,6</b>
2023-12-21 czwartek	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Szynka bankietowa 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy b/śmietany 80 g Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g Banan 1szt 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 006,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,4</b> <b>Tłuszcz [g] 50,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,6</b> <b>Sól [g] 4,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,7</b>
2023-12-22 piątek	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Pasta z soczewicy 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krupnik 400 ml Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 g Kompot b/c 300 g Cukier 5 g Naleśniki z serem 2 szt Pomarańcza 1szt 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Szynka cygańska 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 990,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130,8</b> <b>Tłuszcz [g] 84,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 445,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 122,7</b> <b>Sól [g] 4,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,9</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-12-23 sobota	ŁATWOSTRAWNA	Kawa z mlekiem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Polędwica miodowa 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa brokułowa ziemniakami 400 ml Gulasz wieprzowy 180 g Kasza jęczmienna na sypko 180 g Marchewka talarki mix z natką pietruszki 100 g Kompot b/c 300 g Cukier 5 g Jabiko pieczone 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g Zapiekanka warzywna z serem mozzarella 300 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 173,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,2 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2
2023-12-24 niedziela	ŁATWOSTRAWNA	Kakao 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Ser twarogowy w kawałku 100 g Pomidor bez skórki 60 g Dżem 40 g	Barszcz wigilijny z ziemniakami 400 ml Ryba mintaj po grecku 180 g Ziemniaki 180 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g Banan 1szt 150 g	Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Pierogi ruskie 3 szt Karp zapiekany ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100 g Sałatka jarzynowa b/groszku i majonezu 100 g Pasta z tuńczyka i jajka z natką pietruszki 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Ciasto drożdżowe 50 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 486,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 159,7 Tłuszcz [g] 140,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 412,2 suma cukrów prostych [g] 256 Sól [g] 477,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Szyńka z kurcząt 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Zupa ogórkowa 400 ml Filet z indyka pieczony 100 g Ryż brązowy na sypko 180 g Sos pietruszkowy 80 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g Kompot b/c 250 g	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Połędwica drobiowa 30 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Połędwica sopocka 50 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 060,9 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 92,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,6 <b>Sól [g]</b> 10,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,4
2023-12-19 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Schab wieśniowy 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kiwi 1 szt	Zupa zacierkowa 400 ml Ziemniaki 180 g Udka z kurczaka pieczone 120 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot b/c 250 g	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Hummus z papryką 50 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Połędwica miodowa 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 281 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 99,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 44,2 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,5

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-20 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Kisiel z jabłkiem b/c 200 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty 400 ml Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza bulgur na sypko 180 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem 100 g Kompot b/c 300 g	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Szynka wiśniowa 30 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Parówka z szynki 2 szt 140 g Musztarda 20 g Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 585,9 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 116,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,7 <b>Sól [g]</b> 11,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,3
2023-12-21 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Szynka bankietowa 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	Zupa jarzynowa 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 g Ziemniaki 180 g Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot b/c 250 g	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Twarożek 50 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 100 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 031,7 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 108,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,2 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-22 piątek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Pasta z soczewicy 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Gruszka 1 szt	Zupa krupnik 400 ml Ryba dorsz pieczony 100 g Sos majerankowy 80 g Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 120 g Kompot b/c 300 g	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Polędwica sopočka 30 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Szyńka cygańska 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 90 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 382,1 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 103,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,8 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 57,8
2023-12-23 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Polędwica miodowa 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Mandarynka 2 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml Gulasz wieprzowy 180 g Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Kompot b/c 300 g	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Paszтет sojowy 50 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Zapiekanka warzywna z serem mozzarella 300 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 258,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 102,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,5 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 56,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-24 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Ser twarogowy w kawałku 100 g Rzodkiewka 60 g Dżem 40 g	Gruszka 1 szt	Barszcz wigilijny 400 ml Uszka z kapusta i grzybami 80 g Ryba mintaj po grecku 180 g Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot b/c 250 g	Chleb razowy 60 g Masło extra 82% 5 g Serek topiony w plastrach 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło extra 82% 10 g Pierogi świąteczne 3 szt Karp zapiekany ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100 g Sałatka jarzynowa 100 g Śledź po kaszubsku 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Ciasto - makowiec 50 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 3 490,6 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 148,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 149,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 88,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 414,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 230,3 <b>Sól [g]</b> 479,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Ser żółty 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa ogórkowa 400 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 g Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Polędwica sopocka 50 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 273,5</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,8</b> <b>Tłuszcz [g] 69,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,6</b> <b>Sól [g] 9,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,2</b>
2023-12-19 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Schab wieśniowy 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g Budyń 200 ml	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Polędwica miódowa 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 198,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,1</b> <b>Tłuszcz [g] 73,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66</b> <b>Sól [g] 6,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,8</b>
2023-12-20 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty 400 ml Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza bulgur na sypko 180 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem 100 g Kompot b/c 300 g Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Kiełbasa pieczona z cebulką 120 g Musztarda 20 g Chleb baltonowski 60 g Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 10 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 402,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124</b> <b>Tłuszcz [g] 70,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85</b> <b>Sól [g] 10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,8</b>
2023-12-21 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka bankietowa 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 400 ml Filet z kurczaka panierowany 100 g Ziemniaki 180 g Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g Banan 1szt 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 100 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 187,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,8</b> <b>Tłuszcz [g] 66,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88,7</b> <b>Sól [g] 6,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,5</b>
2023-12-22 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z soczewicy 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krupnik 400 ml Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 g Kompot b/c 300 g Cukier 5 g Pomarańcza 1szt 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka cygańska 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 950,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,7</b> <b>Tłuszcz [g] 82,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 442,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 122,9</b> <b>Sól [g] 4,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-12-23 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Połudwica miodowa 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml Gulasz wieprzowy 180 g Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Kompot b/c 300 g Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Zapiekanka warzywna z serem mozzarella 300 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 091,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,5</b> <b>Tłuszcz [g] 72,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79,6</b> <b>Sól [g] 5,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,7</b>
2023-12-24 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Ser twarogowy w kawałku 100 g Rzodkiewka 60 g Dżem 40 g	Barszcz wigilijny 400 ml Uszka z kapusta i grzybami 80 g Ryba mintaj po grecku 180 g Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g Winogrona 100 g	Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pierogi świąteczne 3 szt Karp zapiekany ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100 g Śledź po kaszubsku 80 g Sałatka jarzynowa 100 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Ciasto - makowiec 50 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 511,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 153,7</b> <b>Tłuszcz [g] 148,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 88,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 409,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 250</b> <b>Sól [g] 479</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,7</b>



Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Ser żółty 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 1 szt	Zupa ogórkowa 400 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 g Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g	Chrupki kukurydziane smakowe 30 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Polędwica sopocka 50 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 198,5</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,9</b> <b>Tłuszcz [g] 68</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67,4</b> <b>Sól [g] 9,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,8</b>
2023-12-19 wtorek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Schab wiśniowy 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kiwi 1 szt	Zupa zacierkowa 400 ml Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g	Budyń 200 ml Sok owocowy 200ml 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Polędwica miodowa 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 220,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,5</b> <b>Tłuszcz [g] 72,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,9</b> <b>Sól [g] 6,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,6</b>
2023-12-20 środa	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z ryżem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty 400 ml Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kasza bulgur na sypko 180 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem 100 g Kompot b/c 300 g Cukier 5 g	Ciasteczka SANTE 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Kielbasa pieczona z cebulką 100 g Musztarda 20 g Chleb baltonowski 60 g Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 10 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 764,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121</b> <b>Tłuszcz [g] 89,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 388,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 99,6</b> <b>Sól [g] 9,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,6</b>
2023-12-21 czwartek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka bankietowa 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty 5 szt	Zupa jarzynowa 400 ml Filet z kurczaka panierowany 100 g Ziemniaki 180 g Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g	Kisiel 200 ml	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 069,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,5</b> <b>Tłuszcz [g] 63,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,4</b> <b>Sól [g] 6,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SZPITALE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-22 piątek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z soczewicy 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Gruszka 1 szt	Zupa krupnik 400 ml Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 g Kompot b/c 300 g Cukier 5 g	Chrupki kukurydziane smakowe 30 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka cygańska 20 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 90 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 917,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 126 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 442,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 120,6 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42
2023-12-23 sobota	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa z mlekiem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Połudwica miodowa 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Herbatniki 3 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml Gulasz wieprzowy 180 g Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Kompot b/c 300 g Cukier 5 g	Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Zapiekanka warzywna z serem mozzarella 300 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 2 328,2 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 94,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,2 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,3
2023-12-24 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Ser twarogowy w kawałku 100 g Rzodkiewka 60 g Dżem 40 g	Serek waniliowy 150g 1 szt	Barszcz wigilijny 400 ml Uszka z grzybami 80 g Ryba mintaj po grecku 180 g Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g	Soczek owocowy 1 szt	Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pierogi świąteczne 3 szt Karp zapiekany ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100 g Sledź po kaszubsku 80 g Sałatka jarzynowa 100 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Ciasto - makowiec 50 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal]</b> 3 586,3 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 164,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 150,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 89,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 411 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 249,8 <b>Sól [g]</b> 478,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-12-18 poniedziałek	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Ser żółty 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa ogórkowa 400 ml Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 ml Kompot b/c 250 g Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Pasta z fasoli z warzywami 80 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 520,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,8</b> <b>Tłuszcz [g] 68,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 412,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 99,3</b> <b>Sól [g] 8,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,8</b>
2023-12-19 wtorek	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany z koncentratem pomidorowym 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml Zapiekanka warzywna z serem mozzarella 300 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g Budyń 200 ml	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Hummus z papryką 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 405,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88</b> <b>Tłuszcz [g] 81,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 346,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71,6</b> <b>Sól [g] 4,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,1</b>
2023-12-20 środa	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z ryżem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty 400 ml Leczo warzywnie z ciecierzycą 300 g Kasza bulgur na sypko 180 g Kompot b/c 300 g Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Pomidor 90 g Chleb bałtonowski 60 g Smalczyk z fasoli 80 g Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 10 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,5</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,1</b> <b>Tłuszcz [g] 53</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 406,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,6</b> <b>Sól [g] 9,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49,4</b>
2023-12-21 czwartek	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Paszтет sojowy 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 400 ml Nuggetsy roślinne 100 g Ziemniaki 180 g Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g Banan 1szt 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 565,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125</b> <b>Tłuszcz [g] 82,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 359,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94,6</b> <b>Sól [g] 5,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 58,2</b>
2023-12-22 piątek	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Pasta z soczewicy 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krupnik 400 ml Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 g Kompot b/c 300 g Cukier 5 g Pomarańcza 1szt 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 106,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 139,4</b> <b>Tłuszcz [g] 93,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 446</b> <b>suma cukrów prostych [g] 121,7</b> <b>Sól [g] 4,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,9</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-18 do dnia 2023-12-24 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-12-23 sobota	WEGETARIANSKA	Kawa z mlekiem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany z rzodkiewką i koperkiem 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml Zapiekanka z makaronu, warzyw i fasoli czerwonej 300 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g Kompot b/c 300 g Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Zapiekanka warzywna z serem mozzarella 300 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 118,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 79,4</b> <b>Tłuszcz [g] 57,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 341,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,9</b> <b>Sól [g] 3,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,8</b>
2023-12-24 niedziela	WEGETARIANSKA	Kakao 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Ser twarogowy w kawałku 100 g Rzodkiewka 60 g Dżem 40 g	Barszcz wigilijny 400 ml Uszka z kapusta i grzybami 80 g Ryba mintaj po grecku 180 g Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot b/c 250 g Cukier 5 g Winogrona 100 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło extra 82% 10 g Pierogi świąteczne 3 szt Karp zapiekany ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100 g Sledź po kaszubsku 80 g Sałatka jarzynowa 100 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Ciasto - makowiec 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 549</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 154,9</b> <b>Tłuszcz [g] 150,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 88,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 411,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 248,6</b> <b>Sól [g] 479</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36</b>