

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|------------------|---|---|--------------|--|--------------|--|---|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek nocny | SUMA |
| 20.11.2024 Środa | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) dębicka 50 g papryka świeża 50 g kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL, S02) gołąbek w sosie po- midorowym 300 g (GLU, JAJ, SEL, S02) ziemniaki 250 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg z rzodkiewką 150 g (MLE) szynka śniadaniowa 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | deser z musem owocowym 1 szt. (MLE) | Wartość ener- getyczna [kcal] 2370,8 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Sód [mg] 2 194,5 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Błonnik pokar- mowy [g] 32 |
| | 2-Latwo strawna | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) dębicka 50 g sałata 20 g kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | krupnik jaglany 300 ml (SEL) schab duszony w sosie własnym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g marchew gotowana 120 g (GLU) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg z koperkiem 120 g (MLE) Szynka śniadaniowa 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | deser z musem owocowym 1 szt. (MLE) | Wartość ener- getyczna [kcal] 2 098,9 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Sód [mg] 2 136,2 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 58,5 Kwasy tłuszczo- we nasycone ogó- łem [g] 31,9 Błonnik pokar- mowy [g] 26,3 |
| | 3-Latwo strawna z ogranicze- niem tłuszczu | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) dębicka 50 g sałata 20 g kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | krupnik jaglany 300 ml (SEL) schab gotowany w sosie białym 150 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g marchew gotowana 160 g (GLU) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg z koperkiem 120 g (MLE) Szynka śniadaniowa 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | deser z musem owocowym 1 szt. (MLE) | Wartość ener- getyczna [kcal] 2 112,2 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Sód [mg] 2 196,2 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 60,5 Kwasy tłuszczo- we nasycone ogó- łem [g] 31,6 Błonnik pokar- mowy [g] 24 |

20.11.2024 Środa

| | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|---|
| 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) dębicka 50 g sałata 20 g kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (MLE) | krupnik jaglany 300 ml (SEL) schab gotowany w sosie białym 150 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g marchew gotowana 160 g (GLU) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg z koperkiem 120 g (MLE) Szynka śniadaniowa 50 g pasta z ryby 80 g (RYB, SEL) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | deser z musem owocowym 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 426,2 Białko ogółem [g] 147,9 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 321 Sód [mg] 2 293,3 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 |
| 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) dębicka 50 g sałata 20 g kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | krupnik jaglany 300 ml (SEL) schab gotowany w sosie białym 150 g (GLU, SEL) ziemniaki 250 g marchew gotowana 160 g (GLU) kompot wiśniowy 250 ml | herbatniki 2 szt. (GLU, JAJ, MLE) | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg z koperkiem 120 g (MLE) Szynka śniadaniowa 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | deser z musem owocowym 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 251,7 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 317 Sód [mg] 2 291,3 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 |
| 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) dębicka 50 g papryka świeża 150 g sałata 40 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek deliser 1 szt. (MLE) | schab gotowany 100 g ziemniaki 200 g marchew gotowana 120 g (GLU) kapusta biała gotowana 160 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) twaróg z rzodkiewką i koperkiem 150 g (MLE) sałata 40 g pasta z ryby 50g (RYB, SEL) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | Jogurt naturalny 150ml 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 1 405,8 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 117,9 Sód [mg] 1 1523,8 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|------------------|--|--|--|--|--|--|---|
| 20.11.2024 Środa | 9-Bogatobialkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) dębicka 50 g sałata 20 g kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (MLE) | krupnik jaglany 300 ml (SEL) schab duszony w sosie własnym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g marchew gotowana 120 g (GLU) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) pasta z ryby 80 g (RYB, SEL,) Szynka śniadaniowa 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | deser z musem owocowym 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 269,1 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Sód [mg] 2 179,9 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 |
| 21.11.2024 Czwartek | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) galaretka drobiowa z warzywami 200g plaster sera topionego 1 szt. (MLE) jabłko 1 szt. kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | barszcz czerwony z makaronem 300 g (GLU, JAJ, SEL) indyk gotowany w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g fasolka szparagowa gotowana 120 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) schab gotowany 50 g serek deliser 1 szt. (MLE) pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2074 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Sód [mg] 1 520,3 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 |
| 21.11.2024 Czwartek | 2-Łatwo strawna | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) galaretka drobiowa z warzywami 200g plaster sera topionego 1 szt. (MLE) jabłko 1 szt. kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | barszcz czerwony z makaronem 300 g (GLU, JAJ, SEL) indyk gotowany w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g fasolka szparagowa gotowana 120 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) schab gotowany 50 g serek deliser 1 szt. (MLE) pomidor 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2074 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Sód [mg] 1 520,3 Sól [g] 3,8 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---|---|-----------------------------|--|--|--|--|--|
| 21.11.2024 Czwartek | 3-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) galaretka drobiowa z warzywami 200g serek deliser 1 szt. (MLE) jabłko gotowane 1 szt. kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | marchewkowa z kaszka kukurydzianą 300 ml (SEL) indyk gotowany w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 160 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) schab gotowany 50 g zielonogórska 50 g pomidor 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 162,6 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Sód [mg] 2 040,4 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 |
| | 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) galaretka drobiowa z warzywami 200g serek deliser 1 szt. (MLE) jabłko gotowane 1 szt. kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | twaróg 100 g (MLE) | marchewkowa z kaszka kukurydzianą 300 ml (SEL) indyk gotowany w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 160 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) schab gotowany 50 g zielonogórska 50 g pomidor 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 267,6 Białko ogółem [g] 139,8 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Sód [mg] 2084,8 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 |
| | 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) galaretka drobiowa z warzywami 200g serek deliser 1 szt. (MLE) jabłko gotowane 1 szt. kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | marchewkowa z kaszka kukurydzianą 300 ml (SEL) indyk gotowany w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 160 g kompot truskawkowy 250 ml | drożdżówka 60 g (GLU, JAJ, MLE) | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) schab gotowany 50 g zielonogórska 50 g pomidor 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 337,2 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Sód [mg] 2123,8 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------|--|---|--|--|--|---|---|
| 21.11.2024 Czwartek | 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) galaretką drobiową z warzywami 200g serek deliser 1 szt. (MLE) sałata 60 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jabłko 1 szt. | indyk gotowany 100 g ziemniaki 100 g fasolka szparagowa gotowana 120 g buraczki gotowane 160 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) schab gotowany 50 g zielonogórska 50 g pomidor 100 g warzywa zapiekane 130 g (SEL) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | Jogurt naturalny 150ml 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1417,2 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 42 Węglowodany ogółem [g] 172,1 Sód [mg] 1 700,5 Sól [g] 4,3 suma cukrów prostych [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 |
| | 9-Bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) galaretką drobiową z warzywami 200g plaster sera topionego 1 szt. (MLE) jabłko 1 szt. kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) kasza jęczmienna na mleku 250 ml (GLU, MLE) | Szynkowa 50g (SOJ) | barszcz czerwony z makaronem 300 g (GLU, JAJ, SEL) indyk gotowany w sosie pietruszkowym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g fasolka szparagowa gotowana 120 g kompot truskawkowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) schab gotowany 60 g zielonogórska 50 g pomidor 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2205 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Sód [mg] 2 272,6 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 |
| | 22.11.2024 Piątek | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) jajko gotowane 1 szt. (JAJ) szczypiór 30 g szynka śniadaniowa 50 g pomidor 50 g płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | ogórkowa z ryżem 300 g (GLU, MLE, SEL) ryba smażona 120 g (GLU, RYB) ziemniaki 250 g surówka z białej kapusty z marchewką 160 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) serek wypasiony 1 szt. (MLE) jabłko 1 szt. Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ) |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|---|--------------------------------------|---|--|--|---|--|
| 22.11.2024 Piątek | 2-Łatwo strawna | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) jajko gotowane 1 szt. (JAJ) szynka śniadaniowa 50 g pomidor 50 g płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | ogórkowa z ryżem 300 g (GLU, MLE, SEL) zraz rybny w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki 250 g sałata z jogurtem 50 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) serek wypasiony 1 szt. (MLE) jabłko 1 szt. Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] 2046,7 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Sód [mg] 2 358,2 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 |
| | 3-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka śniadaniowa 50 g miód 25g 1 szt. (ŁUB) pomidor 50 g płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | selerowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) zraz rybny w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki 250 g sałata z jogurtem 50 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) serek wypasiony 1 szt. (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] 2000,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Sód [mg] 2 058,6 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 |
| | 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka śniadaniowa 50 g miód 25g 1 szt. (ŁUB) pomidor 50 g płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | selerowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) zraz rybny w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki 250 g sałata z jogurtem 50 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) serek wypasiony 1 szt. (MLE) schab gotowany 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 173,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Sód [mg] 2 166,3 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|--|--|-----------------------------|---|---|---|
| 22.11.2024 Piątek | 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka śniadaniowa 50 g jajko gotowane 1 szt. (JAJ) pomidor 50 g płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | selerowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) zraz rybny w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki 250 g sałata z jogurtem 50 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml | budyń 200 ml (MLE) | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) serek wypasiony 1 szt. (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 208,8 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Sód [mg] 2 191,4 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 |
| | 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) jajko gotowane 1 szt. (JAJ) szynka śniadaniowa 50 g pomidor 200 g ogórek świeży 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jabłko 1 szt. | zraz rybny gotowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki 150 g sałata z jogurtem 60 g (MLE) brokuły gotowane 200 g surówka z białej kapusty z marchewką 160 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb graham 60 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) serek wypasiony 1 szt. (MLE) papryka konserwowa 100 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | schab gotowany 50 g chleb graham 20 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 1 526,7 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 192,4 Sód [mg] 2 089,8 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 |
| | 9-Bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) jajko gotowane 1 szt. (JAJ) szynka śniadaniowa 50 g pomidor 50 g płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (MLE) | ogórkowa z ryżem 300 g (GLU, MLE, SEL) zraz rybny w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki 250 g sałata z jogurtem 50 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) serek wypasiony 1 szt. (MLE) jabłko 1 szt. Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 297,2 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Sód [mg] 2 412,2 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|---|--|---|--|--|--------------------------------------|--|
| 23.11.2024 Sobota | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg 70 g (MLE) salami 30 g (SEL, GOR) dębicka 20 g dżem 25 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | barszcz biały z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) klops duszony w sosie własnym 150 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g marchew gotowana 120 g (GLU) sok owocowy 0,2 1 szt. | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynkowa 50 g (SOJ,) ser krojony 50 g (MLE) sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 207 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Sód [mg] 2 493,5 Sól [g] 6,2 suma cukrów prostych [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 |
| | 2-Łatwo strawna | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg 70 g (MLE) dżem 25 g dębicka 50 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | barszcz biały z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) klops duszony w sosie własnym 150 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g marchew gotowana 120 g (GLU) sok owocowy 0,2 1 szt. | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynkowa 50 g (SOJ,) serek deliser 1 szt. (MLE) sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1929,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Sód [mg] 2 013 Sól [g] 5, suma cukrów prostych [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 |
| | 3-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) dębicka 50 g twaróg 70 g (MLE) dżem 25 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | rosolnik jarzynowy z ryżem 300 ml (SEL) indyk gotowany w sosie cytrynowym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g marchew gotowana 120 g (GLU) sok owocowy 0,2 1 szt. | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynkowa 50 g (SOJ,) serek deliser 1 szt. (MLE) sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1865 Białko ogółem [g] 45,2 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Sód [mg] 1996,2 Sól [g] 5, suma cukrów prostych [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 |

23.11.2024 Sobota

| | | | | | | | |
|---|---|--------------------|---|--|--|--|---|
| 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) dębicka 50 g twaróg 70 g (MLE) dżem 25 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | Schab gotowany 50g | rosolnik jarzynowy z ryżem 300 ml (SEL) indyk gotowany w sosie cytrynowym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g marchew gotowana 120 g (GLU) sok owocowy 0,2 1 szt. | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynkowa 50 g (SOJ,) serek deliser 1 szt. (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 010 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Sód [mg] 2 074,4 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 21 |
| 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) dębicka 50 g twaróg 70 g (MLE) dżem 25 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | barszcz biały z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) indyk gotowany w sosie cytrynowym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g marchew gotowana 120 g (GLU) sok owocowy 0,2 1 szt. | herbatniki 2 szt. (GLU, JAJ, MLE) | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) serek deliser 1 szt. (MLE) sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 004,5 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Sód [mg] 2 091,2 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,0 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 |
| 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 150 g (MLE) dębicka 50 g ogórek świeży 150 g sałata 40 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | Grejfrut 0,5 szt. | filet z indyka gotowany 100 g ziemniaki 150 g surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE) fasolka szparagowa gotowana 200 g sok owocowy 0,2 1 szt. | | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) pasta mięsno-jarzynowa 80 g (SEL) serek deliser 1 szt. (MLE) ogórek kiszony 150 g papryka świeża 150 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | Jogurt naturalny 150ml 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 1 591,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 216, Sód [mg] 2 607,9 Sól [g] 6,5 suma cukrów prostych [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 |

| | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|---|---|--|---|--|---|
| 23.11.2024 Sobota | 9-Bogatobialkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg 120 g (MLE) jajko gotowane 1 szt. (JAJ) manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | dębicka 50 g | barszcz biały z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) klops duszony w sosie własnym 150 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g marchew gotowana 120 g (GLU) sok owocowy 0,2 1 szt. | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) serek deliser 1 szt. (MLE) pasta mięsno-jarzynowa 80 g (SEL) sałata 20 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 071,9 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 287,3 Sód [mg] 2 145,7 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 |
| | 24.11.2024 Niedziela | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka śniadaniowa 50 g miód 25g 1 szt. (ŁUB) pomidor 50 g pomarańcza 1 szt. kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | tomatowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) schab duszony w sosie własnym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 160 g sok owocowy 0,2 1 szt. | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka w galarecie z warzywami 200 g serek kremowy 1 szt. Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 305,9 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Sód [mg] 2 167,4 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 102 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 |
| 24.11.2024 Niedziela | 2-Łatwo strawna | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka śniadaniowa 50 g miód 25g 1 szt. (ŁUB) pomidor 50 g pomarańcza 1 szt. kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | tomatowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) schab duszony w sosie własnym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 160 g sok owocowy 0,2 1 szt. | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka w galarecie z warzywami 200 g serek kremowy 1 szt. Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 305,9 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Sód [mg] 2 167,4 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 102 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 | |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---|--|-----------------------------|---|------------------------|---|--|---|
| 24.11.2024 Niedziela | 3-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt. (<i>MLE</i>) miód 25g 1 szt. (<i>ŁUB</i>) szynka śniadaniowa 50 g pomidor 50 g kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) | | krupnik z ziemniakami 300 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab gotowany w sosie białym 150 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 160 g sok owocowy 0,2 1 szt. | | chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt. (<i>MLE</i>) szynka w galarecie z warzywami 200 g dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (<i>MLE</i>) | Wartość energetyczna[kcal] 2 198,7 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Sód [mg] 2 047, Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 |
| | 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt. (<i>MLE</i>) miód 25g 1 szt. (<i>ŁUB</i>) szynka śniadaniowa 50 g pomidor 50 g kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) | twaróg 100 g (<i>MLE</i>) | krupnik z ziemniakami 300 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab gotowany w sosie białym 150 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 160 g sok owocowy 0,2 1 szt. | | chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt. (<i>MLE</i>) szynka w galarecie z warzywami 200 g białko jajka kurzego gotowane 30 g (<i>JAJ</i>) dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (<i>MLE</i>) | Wartość energetyczna[kcal] 2 364,6 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Sód [mg] 2 152,7 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 |
| | 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt. (<i>MLE</i>) miód 25g 1 szt. (<i>ŁUB</i>) szynka śniadaniowa 50 g pomidor 50 g kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) | | krupnik z ziemniakami 300 ml (<i>GLU, SEL</i>) schab gotowany w sosie białym 150 g (<i>GLU, SEL</i>) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 160 g sok owocowy 0,2 1 szt. | jabłko pieczone 1 szt. | chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt. (<i>MLE</i>) szynka w galarecie z warzywami 200 g dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (<i>MLE</i>) | Wartość energetyczna[kcal] 2 260,7 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Sód [mg] 2 049,5 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 101,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-20 do dnia 2024-11-26
KUCHNIA SZPITALNA.

| | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|--|------------------------------|---|--|---|---|---|
| 24.11.2024 Niedziela | 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) szynka śniadaniowa 50 g serek wypasiony 1 szt. (MLE) pomidor 150 g papryka świeża 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | Pomarańcza 1 szt. | schab gotowany 100 g ziemniaki 150 g buraczki gotowane 200 g brukselka gotowana 200 g sok owocowy 0,2 1 szt. | | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) szynka w galarecie z warzywami 200 g serek deliser 1 szt. (MLE) ogórek świeży 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany nat. 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 1 783,6 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 211,5 Sód [mg] 1 899,1 Sól [g] 4,7 suma cukrów prostych [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 |
| | 9-Bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka śniadaniowa 50 g pomidor 50 g pomarańcza 200 g kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek wypasiony 1 szt. (MLE) | pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) schab duszony w sosie własnym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g buraczki gotowane 160 g sok owocowy 0,2 1 szt. | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynka w galarecie z warzywami 200 g serek kremowy 1 szt. Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek homogenizowany owocowy 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 355,7 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Sód [mg] 2 203,2 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 103 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 |
| | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) żywiecka 50 g (SOJ, SEL, GOR) serek deliser 1 szt. (MLE) papryka świeża 50 g kiwi 1 szt. ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | kalafiorowa z ziemniakami 250 ml (GLU, SEL) makaron z sosem bolońskim 300 g (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) surówka z kapusty pekińskiej 160 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb graham 50 g (GLU) chleb bydgoski 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) zielenogórska 50 g serek topiony-plaster 1 szt. (MLE) ogórek kiszony 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | deser z musem owocowym 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 440,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Sód [mg] 2 772 Sól [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|-----------------------------|---|--|--|--|--|
| 25.11.2024 Poniedziałek | 2-Łatwo strawna | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) połędwica z indyka 50 g serek deliser 1 szt. (MLE) sałata 20 g kiwi 1 szt. ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) makaron 150 g (SEL) sos mięsno-pomidorowy 150 g (GLU, MLE, SEL, S02) brokuły gotowane 120 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) zielonogórska 50 g serek topiony-plaster 1 szt. (MLE) pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | deser z musem owocowym 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 059,5 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Sód [mg] 2 281,4 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 |
| | 3-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) połędwica z indyka 50 g serek deliser 1 szt. (MLE) sałata 20 g jabłko gotowane 1 szt. ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | ziemniaczana 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron 150 g (SEL) sos mięsny gotowany 150 g (GLU, MLE, SEL) brokuły gotowane 120 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) zielonogórska 50 g miód 25g 1 szt. (ŁUB) pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | deser z musem owocowym 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 168 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Sód [mg] 2 207,4 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 |
| | 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) połędwica z indyka 50 g serek deliser 1 szt. (MLE) sałata 20 g jabłko gotowane 1 szt. ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | twaróg 100 g (MLE) | ziemniaczana 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron 150 g (SEL) sos mięsny gotowany 150 g (GLU, MLE, SEL) brokuły gotowane 120 g kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) zielonogórska 50 g schab gotowany 50 g miód 25g 1 szt. (ŁUB) pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | deser z musem owocowym 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 354,2 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Sód [mg] 2 287,9 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|--|---|---|--|--|
| 25.11.2024 Poniedziałek | 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) połędwica z indyka 50 g serek deliser 1 szt. (MLE) sałata 20 g jabłko gotowane 1 szt. ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | ziemniaczana 300 ml (GLU, MLE, SEL) makaron 150 g (SEL) sos mięsny gotowany 150 g (GLU, MLE, SEL) brokuły gotowane 120 g kompot wiśniowy 250 ml | bobofrut 1 szt. | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) zielonogórska 50 g miód 25g 1 szt. (LUB) pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | deser z musem owocowym 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 312 Białko ogółem [g] 98,3, Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 363,9 Sód [mg] 2 2296,4 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 |
| | 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) połędwica z indyka 50 g papryka świeża 100 g sałata 20 g kiwi 1 szt. Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | Jogurt naturalny 150ml 1 szt. (MLE) | indyk gotowany 100 g ziemniaki 150 g brokuły gotowane 250 g surówka z kapusty pekińskiej 250 g kompot wiśniowy 250 ml | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) zielonogórska 50 g serek deliser 1 szt. (MLE) ogórek świeży 100 g pomidor 200 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | sok warzywny 200 ml | Wartość energetyczna[kcal] 1 498,1 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 46,1 Węglowodany ogółem [g] 205,1 Sód [mg] 2089,9 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 |
| | 9-Bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) połędwica z indyka 50 g jajko gotowane 1 szt. (JAJ) sałata 20 g kiwi 1 szt. ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek deliser 1 szt. (MLE) | kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) makaron 150 g (SEL) sos mięsno-pomidorowy 150 g (GLU, MLE, SEL, S02) brokuły gotowane 120 g kompot wiśniowy 250 ml | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) zielonogórska 50 g schab gotowany 50 g pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | deser z musem owocowym 1 szt. (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 153,4 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 287,6 Sód [mg] 2 245,4 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|--|---|--|---|--|---|
| 26.11.2024 Wtorek | 1-Podstawowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg 70 g (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) sałata 20 g mandarynka 1 szt. manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | pieczarkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) udko duszone w sosie własnym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g surówka z marchwi i jabłka 160 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynkówka 30 g (MLE, GOR) serek kremowy 1 szt. parówka cienka 1 szt. (SEZ) musztarda 10 g (GOR) pomidor 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 436,5 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Sód [mg] 2 949,3 Sól [g] 7,4 suma cukrów prostych [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 |
| | 2-Łatwo strawna | chleb graham 50 g (GLU) chleb bydgoski 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg 70 g (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) sałata 20 g mandarynka 1 szt. manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | zupa z fasolki zielonej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko duszone w sosie własnym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g surówka z marchwi i jabłka 160 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) szynkówka 30 g (MLE, GOR) serek kremowy 1 szt. parówka cienka 1 szt. (SEZ) pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Sód [mg] 2 711,2 Sól [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 |
| | 3-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg 70 g (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) sałata 20 g banan 1 szt. manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | krupnik jaglany 300 ml (SEL) udko gotowane w sosie białym 270 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g marchew gotowana 120 g (GLU) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) pieczeń drobiowa 50 g (GLU, JAJ) szynkówka 30 g (MLE, GOR) serek deliser 1 szt. (MLE) pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 322,3 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sód [mg] 2 238,9 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 |

26.11.2024 Wtorek

| | | | | | | | |
|---|--|--------------------|--|-------------------|---|--|--|
| 3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg 70 g (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) sałata 20 g banan 1 szt. manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | zielonogórska 50 g | krupnik jaglany 300 ml (SEL) udko gotowane w sosie białym 270 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g marchew gotowana 120 g (GLU) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) pieczeń drobiowa 50 g (GLU, JAJ) szynkówka 30 g (MLE, GOR) serek deliser 1 szt. (MLE) pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 14,4 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Sód [mg] 2 774,1 Sól [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 |
| 4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg 70 g (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) sałata 20 g banan 1 szt. manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | | krupnik jaglany 300 ml (SEL) udko gotowane w sosie białym 270 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 250 g marchew gotowana 120 g (GLU) kompot wiśniowy 250 ml | mus owocowy 1 szt | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) pieczeń drobiowa 50 g (GLU, JAJ) szynkówka 30 g (MLE, GOR) serek deliser 1 szt. (MLE) pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 446,3 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Sód [mg] 2 276,9 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 |
| 8-Ubogoenergetyczna | chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) twaróg ze szczypiorkiem 120 g (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) sałata 40 g pomidor 200 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | mandarynka 1 szt. | udko gotowane 220 g ziemniaki 100 g surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE) mizeria z jogurtem 200 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb graham 60 g (GLU) masło 10g 1 szt. (MLE) pieczeń drobiowa 50 g (GLU, JAJ) szynkówka 30 g (MLE, GOR) ogórek konserwowy 100 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | serek deliser 1 szt (MLE) chleb graham 20 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 1 573,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 173,2 Sód [mg] 2 277,6 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-20 do dnia 2024-11-26
KUCHNIA SZPITALNA.

| | | | | | | | | |
|-------------------|------------------|--|-------------------------------------|---|--|---|--|---|
| 26.11.2024 Wtorek | 9-Bogatobiałkowa | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) twaróg 110 g (MLE) sałata 20 g mandarynka 1 szt. kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) | szynka gotowana 50 g (S02) | zupa z fasolki zielonej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko duszone w sosie własnym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 250 g surówka z marchwi i jabłka 160 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml | | chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt. (MLE) pieczeń drobiowa 50 g (GLU, JAJ) szynkówka 30 g (MLE, GOR) serek kremowy 2 szt. parówka cienka 40 g (SEZ) pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) | ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE) | Wartość energetyczna [kcal] 2 470,9 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Sód [mg] 2 743,9 Sól [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 |
|-------------------|------------------|--|-------------------------------------|---|--|---|--|---|