

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-26 do dnia 2025-04-01
KUCHNIA SZPITALNA.

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
26.03.2025 Środa	1-Podstawowa	bułka wrocławska 1 szt (GLU, MLE) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 40 g banan 1 szt kakao 250 ml (MLE, ORZ)		żurek z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL, S02) karkówka duszona w sosie grzybowym 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 160 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) dębicka 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	deser z musem owocowym 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 537,5 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Sód [mg] 2046,8 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	2-Latwo strawna	bułka wrocławska 1 szt (GLU, MLE) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 20 g banan 1 szt kakao 250 ml (MLE, ORZ)		Brokułowa z kaszą 300 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony w sosie własnym 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 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) dębicka 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	deser z musem owocowym 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 229,7 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Sód [mg] 1 986,3 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	3-Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	bułka wrocławska 1 szt (GLU, MLE) chleb bydgoski 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) serek deliser 1 szt (MLE) sałata 20 g banan 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		Brokułowa z kaszą 300 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany w sosie białym 200 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 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) dębicka 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	deser z musem owocowym 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 111,9 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Sód [mg] 1 991,1 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8

3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa	bułka wrocławska 1 szt (GLU, MLE) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) serek deliser 1 szt (MLE) sałata 20 g banan 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	białko jajka kurzego gotowane 30 g (JAJ)	Brokułowa z kaszą 300 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany w sosie białym 200 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 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) dębicka 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) udko gotowane 200 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	deser z musem owocowym 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 398,9 Białko ogółem [g] 153,2 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Sód [mg] 2 148,4 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
4-Łatwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	bułka wrocławska 1 szt (GLU, MLE) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) serek deliser 1 szt (MLE) sałata 20 g banan 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		Brokułowa z kaszą 300 ml (GLU, MLE, SEL) schab gotowany w sosie białym 200 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 g (GLU) kompot wiśniowy 250 ml	budyń 200 ml (MLE)	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg z koperkiem 120 g (MLE) dębicka 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	deser z musem owocowym 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 341,1 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Sód [mg] 2 073,8 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 100,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
5 - Bogatoresztkowa	bułka grahamka 1 szt (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 40 g papryka świeża 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		brokułowa z kaszą 300 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony w sosie własnym 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 g (GLU) surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 160 g kompot wiśniowy 250 ml		chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg z rzodkiewką 120 g (MLE) dębicka 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) ogórek świeży 150 g pomidor 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	deser z musem owocowym 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 164 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Sód [mg] 1 989,7 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Błonnik pokarmowy [g] 38,4

26.03.2025 Środa

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-26 do dnia 2025-04-01
KUCHNIA SZPITALNA.

26.03.2025 Środa	8-Ubogenergetyczna	bułka grahamka 1 szt (GLU) chleb graham 30 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 100 g (SEL) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 40 g ogórek kiszony 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	grejfrut 0,5 szt	schab gotowany 100 g ziemniaki 200 g marchew gotowana kostka 200 g (GLU) surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 200 g kompot wiśniowy 250 ml		chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) twaróg z rzodkiewką 150 g (MLE) dębicka 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	sok pomidorowy 0,3l 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 1 634,7 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 205,5 Sód [mg] 3 415,1 Sól [g] 8,5 suma cukrów prostych [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	9-Bogatobiałkowa	bułka wrocławska 1 szt (GLU, MLE) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 80 g (SEL) serek deliser 1 szt (MLE) sałata 40 g banan 1 szt kakao 250 ml (MLE, ORZ)	szynkowa 50 g (SOJ, MLE)	Brokułowa z kaszą 300 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony w sosie własnym 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 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) dębicka 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	deser z musem owocowym 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,6 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Sód [mg] 2 053 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
27.03.2025 Czwartek	1-Podstawowa	chleb graham 50 g (GLU) chleb bydgoski 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) frankfurterka 45 g musztarda 10 g (GOR) szynka biała 50 g serek deliser 1 szt (MLE) gruszka 1 szt pomidorki koktajlowe 50 g ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 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) serek wypasiony 1 szt (MLE) zielonogórska 50 g sałata 20 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 348,8 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Sód [mg] 2 744,8 Sól [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

27.03.2025 Czwartek	2-Łatwo strawna	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) parówka cienka 40 g (SEZ) szynka biała 50 g serek deliser 1 szt (MLE) pomidorki koktajlowe 50 g mandarynka 1 szt ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 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) serek wypasiony 1 szt (MLE) zielonogórska 50 g sałata 20 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 302,4 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 288 Sód [mg] 2 686,8 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	3-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka biała 50 g serek deliser 2 szt (MLE) pomidorki koktajlowe 100 g jabłko gotowane 1 szt ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		krupnik jaglany z ziemniakami 300 ml (SEL) pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g cukinia gotowana 150 g kompot truskawkowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) schab gotowany 50 g miód 25g 1 szt (ŁUB) sałata 20 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 198,9 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Sód [mg] 1 912,5 Sól [g] 4,8 suma cukrów prostych [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	3/9-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka biała 50 g serek deliser 2 szt (MLE) jabłko gotowane 1 szt pomidorki koktajlowe 50 g ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	serek homogenizowany nat 1 szt (MLE)	krupnik jaglany z ziemniakami 300 ml (SEL) pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 250 g cukinia gotowana 150 g kompot truskawkowy 250 ml sos pietruszkowy 50 g (GLU, MLE)		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) schab gotowany 50 g miód 25g 1 szt (ŁUB) sałata 20 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) zielonogórska 50 g	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 528,7 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Sód [mg] 2 513,8 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9

27.03.2025 Czwartek	4-Latwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka biała 50 g serek deliser 2 szt (MLE) pomidorki koktajlowe 100 g ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		krupnik jaglany z ziemniakami 300 ml (SEL) pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g cukinia gotowana 150 g kompot truskawkowy 250 ml	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) schab gotowany 50 g miód 25g 1 szt (ŁUB) sałata 20 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 311,5 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Sód [mg] 1 993,4 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
27.03.2025 Czwartek	5 - bogatoresztkowa	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) parówka cienka 40 g (SEZ) szynka biała 30 g serek deliser 1 szt (MLE) pomidor 200 g mandarynka 1 szt ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g fasolka szparagowa gotowana 200 g cukinia gotowana 200 g marchewka surowa tarta 100 g kompot truskawkowy 250 ml		chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek wypasiony 1 szt (MLE) zielonogórska 30 g sałata 40 g ogórek świeży 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 368,9 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Sód [mg] 2 420,5 Sól [g] 6,1 suma cukrów prostych [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,8
	8-Ubogoenerygetyczna	chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) szynka biała 50 g serek deliser 2 szt (MLE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) papryka konserwowa 150 g pomidorki koktajlowe 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	gruszka 1 szt	pieczeń drobiowa 100 g (GLU, JAJ) ziemniaki 200 g fasolka szparagowa gotowana 200 g sałatka szwedzka 160 g cukinia gotowana 200 g kompot truskawkowy 250 ml		chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) schab gotowany 50 g zielonogórska 50 g sałata 60 g ogórek świeży 200 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 662,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 213,7 Sód [mg] 3 082,1 Sól [g] 7,7 suma cukrów prostych [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3

27.03.2025 Czwartek	9-Bogatobialkowa	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) parówka cienka 80 g (SEZ) serek deliser 2 szt (MLE) pomidorki koktajlowe 50 g mandarynka 1 szt ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	szynka biała 50 g	barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń drobiowa w sosie pietruszkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 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 wypasiony 1 szt (MLE) sałata 20 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 454,6 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 288 Sód [mg] 2 568,6 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	1-Podstawowa	chleb graham 50 g (GLU) chleb bydgoski 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) szynka śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, S02) papryka świeża 50 g kaszka kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) klops rybny smażony 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki 300 g surówka z kapusty kiszzonej 160 g kompot wiśniowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (SOJ, MLE, S02) jabłko 1 szt kawa z mlekiem 200 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 505,5 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 90, Węglowodany ogółem [g] 328,3 Sód [mg] 2 663,9 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 32
	2-Latwo strawna	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) szynka śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, S02) pomidor 50 g kaszka kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) zraz rybny w sosie cytrynowym 200 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) ziemniaki 300 g sałata z jogurtem 100 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (SOJ, MLE, S02) jabłko 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 345,3 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Sód [mg] 2 278,3 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-26 do dnia 2025-04-01
KUCHNIA SZPITALNA.

28.03.2025 Piątek

3-Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z białek jaj 100 g (JAJ, MLE) szynka śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, S02) pomidor 50 g dżem 25g 1 szt kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		selerowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) zraz rybny w sosie cytrynowym 200 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) ziemniaki 300 g sałata z jogurtem 100 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (SOJ, MLE, S02) jabłko gotowane 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 446 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Sód [mg] 2 324 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 26
3/9-Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z białek jaj 100 g (JAJ, MLE) szynka śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, S02) pomidor 50 g dżem 25g 1 szt kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	selerowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) zraz rybny w sosie cytrynowym 200 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) ziemniaki 300 g sałata z jogurtem 100 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) szynka gotowana 100 g (SOJ, MLE, S02) jabłko gotowane 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 563,6 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 363 Sód [mg] 2 698,4 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
4-Latwo strawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z białek jaj 100 g (JAJ, MLE) szynka śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, S02) pomidor 50 g dżem 25g 1 szt kaszka kukurydziana na mleku 200 ml (MLE) kawa z mlekiem 200 ml (GLU, MLE)		selerowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) zraz rybny w sosie cytrynowym 200 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) ziemniaki 300 g sałata z jogurtem 100 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml	jogurt naturalny 1 szt (MLE)	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (SOJ, MLE, S02) jabłko gotowane 1 szt kawa z mlekiem 200 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 432,4 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Sód [mg] 2 336,8 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-26 do dnia 2025-04-01
KUCHNIA SZPITALNA.

28.03.2025 Piątek	5 - bogatoreszkowa	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) szynka śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, S02) pomidor 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) zraz rybny w sosie cytrynowym 200 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) ziemniaki 300 g sałata z jogurtem 100 g (MLE) surówka z kapusty kiszonej 160 g kompot wiśniowy 250 ml		chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (SOJ, MLE, S02) ogórek świeży 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 196,5 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Sód [mg] 2 635,2 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	8-Ubogoenergetyczna	chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) szynka śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, S02) pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, MLE) papryka świeża 150 g sałata 40 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		zraz rybny gotowany 120 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki 200 g surówka z kapusty kiszonej 200 g brokuły gotowane 200 g kompot wiśniowy 250 ml		chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) twaróg 100 g (MLE) szynka gotowana 50 g (SOJ, MLE, S02) pasta mięsno - jarzynowa 100 g (SEL) pomidor 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	sok pomidorowy 0,3l 1 szt (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 1 684,9 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 206,8 Sód [mg] 3 020,5 Sól [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	9-Bogatobiałkowa	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z jaj 100 g (JAJ, MLE) szynka śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, S02) pomidor 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) zraz rybny w sosie cytrynowym 200 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) ziemniaki 300 g sałata z jogurtem 100 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE) szynka gotowana 50 g (SOJ, MLE, S02) jabłko 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 233 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 317 Sód [mg] 2 245,6 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7

29.03.2025 Sobota	1-Podstawowa	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 70 g (MLE) dżem 25g 1 szt szynka drobiowa 50 g mandarynka 1 szt ryż na mleku 250 ml (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) udko gotowane w sosie potrawkowym 300 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g marchew z groszkiem 120 g kompot truskawkowy 250 ml	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) serek kremowy 1 szt sałata 20 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	deser z musem owocowym 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,2 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Sód [mg] 2 254,4 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,
	2-Latwo strawna	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 70 g (MLE) dżem 25g 1 szt szynka drobiowa 50 g mandarynka 1 szt ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	rosół z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, SEL) udko gotowane w sosie potrawkowym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 g (GLU) kompot truskawkowy 250 ml	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) serek kremowy 1 szt sałata 40 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	deser z musem owocowym 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 109,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Sód [mg] 2 158,3 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	3-Latwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 70 g (MLE) dżem 25g 1 szt szynka drobiowa 50 g jabłko gotowane 1 szt ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	kartoflanka 300 ml (SEL) udko gotowane w sosie potrawkowym 300 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 g (GLU) kompot truskawkowy 250 ml	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)	deser z musem owocowym 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 303,8 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 317 Sód [mg] 2 109,2 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6

29.03.2025 Sobota	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>) twaróg 70 g (<i>MLE</i>) dżem 25g 1 szt szynka drobiowa 50 g jabłko gotowane 1 szt ryż na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	serek wypasiony 1 szt (<i>MLE</i>)	kartoflanka 300 ml (<i>SEL</i>) udko gotowane w sosie potrawkowym 300 g (<i>GLU, MLE</i>) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 g (<i>GLU</i>) kompot truskawkowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) serek deliser 1 szt (<i>MLE</i>) szynkowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) białko jajka kurzego gotowane 30 g (<i>JAJ</i>) sałata 20 g kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	deser z musem owocowym 1 szt (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 494,3 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Sód [mg] 2 208,2 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	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>) twaróg 70 g (<i>MLE</i>) dżem 25g 1 szt szynka drobiowa 50 g jabłko gotowane 1 szt ryż na mleku 250 ml (<i>MLE</i>) kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		kartoflanka 300 ml (<i>SEL</i>) udko gotowane w sosie potrawkowym 300 g (<i>GLU, MLE</i>) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 g (<i>GLU</i>) kompot truskawkowy 250 ml	herbatniki 2 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) szynkowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) serek deliser 1 szt (<i>MLE</i>) sałata 40 g kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	deser z musem owocowym 1 szt (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 446,9 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Sód [mg] 2 205,1 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	5 - bogatoresztkowa	chleb graham 100 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) twaróg 70 g (<i>MLE</i>) szynka drobiowa 50 g pomidor 200 g papryka świeża 150 g mandarynka 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		rosół z makaronem 300 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) udko gotowane w sosie potrawkowym 300 g (<i>GLU, MLE</i>) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 g (<i>GLU</i>) brokuły gotowane 120 g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 160 g kompot truskawkowy 250 ml		chleb graham 100 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) szynkowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) serek deliser 1 szt (<i>MLE</i>) sałata 40 g ogórek świeży 200 g kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	wafel ryżowy 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 083 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Sód [mg] 2 056,4 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,7

29.03.2025 Sobota	8-Ubogenergetyczna	chleb graham 80 g (<i>GLU</i>) masło 10g 1 szt (<i>MLE</i>) twaróg 100 g (<i>MLE</i>) szynka drobiowa 50 g mandarynka 1 szt pomidor 150 g papryka świeża 150 g kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		udko gotowane 220 g ziemniaki 150 g surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem 200 g brokuły gotowane 250 g kompot truskawkowy 250 ml		chleb graham 60 g (<i>GLU</i>) masło 10g 1 szt (<i>MLE</i>) szynkowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) sałata 40 g ogórek kiszony 150 g kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	chleb graham 25 g (<i>GLU</i>) serek deliser 1 szt (<i>MLE</i>) papryka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 528,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 176,5 Sód [mg] 2 792,1 Sól [g] 7 suma cukrów prostych [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	9-Bogatobiałkowa	chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb graham 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) twaróg 100 g (<i>MLE</i>) mandarynka 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	szynka drobiowa 50 g	rosół z makaronem 300 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) udko gotowane w sosie potrawkowym 300 g (<i>GLU, MLE</i>) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 g (<i>GLU</i>) kompot truskawkowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb graham 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) szynkowa 50 g (<i>SOJ, MLE</i>) schab gotowany 50 g serek kremowy 1 szt sałata 20 g kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	deser z musem owocowym 1 szt (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna[kcal] 2 144,5 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Sód [mg] 2 157 Sól [g] 5,4 suma cukrów prostych [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	30.03.2025 Niedziela	1-Podstawowa	chleb graham 50 g (<i>GLU</i>) chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) szynka śniadaniowa 50 g (<i>SOJ, MLE, S02</i>) ser krojony 50 g (<i>MLE</i>) pomidor 50 g kiwi 1 szt płatki owsiane na mleku 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)		pomidorowa z ryżem 300 ml (<i>GLU, MLE, SEL, S02</i>) pieczeń rzymska w sosie własnym 200 g (<i>GLU, JAJ</i>) ziemniaki 300 g buraczki gotowane 160 g kompot wiśniowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (<i>GLU</i>) chleb graham 50 g (<i>GLU</i>) masło 15g 1 szt (<i>MLE</i>) szynka w galarecie z warzywami 200 g serek deliser 1 szt (<i>MLE</i>) kawa z mlekiem 250 ml (<i>GLU, MLE</i>)	babka piaskowa 60 g (<i>GLU, JAJ</i>)

30.03.2025 Niedziela	2-Łatwo strawna	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, S02) plaster sera topionego 1 szt (MLE) pomidor 50 g kiwi 1 szt płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL, S02) pieczeń rzymska w sosie własnym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g buraczki gotowane 160 g kompot wiśniowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka w galarecie z warzywami 200 g serek deliser 1 szt (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,4 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Sód [mg] 2 348 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	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 (SOJ, MLE, S02) dżem 25g 1 szt pomidor 100 g płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		marchewkowa z kaszka kukurydzianą 300 ml (SEL) pieczeń rzymska w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g buraczki gotowane 160 g kompot wiśniowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka w galarecie z warzywami 200 g pasta z białek jaj 60 g (JAJ, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,1 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Sód [mg] 2 262,8 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 26
	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 (SOJ, MLE, S02) dżem 25g 1 szt pomidor 100 g płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE)	marchewkowa z kaszka kukurydzianą 300 ml (SEL) pieczeń rzymska w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g buraczki gotowane 160 g kompot wiśniowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka w galarecie z warzywami 200 g pasta z białek jaj 60 g (JAJ, MLE) schab gotowany 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 569 Białko ogółem [g] 143,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Sód [mg] 2 354 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 102 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

30.03.2025 Niedziela	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 (SOJ, MLE, S02) dżem 25g 1 szt pomidor 100 g płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		marchewkowa z kaszka kukurydzianą 300 ml (SEL) pieczeń rzymska w sosie koperkowym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g buraczki gotowane 160 g kompot wiśniowy 250 ml	jabłko gotowane 1 szt	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka w galarecie z warzywami 200 g pasta z białek jaj 60 g (JAJ, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 299,2 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Sód [mg] 2 265,3 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	5 - bogatoresztkowa	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, S02) plaster sera topionego 1 szt (MLE) pomidor 200 g ogórek świeży 100 g kiwi 1 szt płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL, S02) pieczeń rzymska w sosie własnym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g buraczki gotowane 160 g brukselka gotowana 120 g kompot wiśniowy 250 ml		chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka w galarecie z warzywami 200 g serek deliser 1 szt (MLE) sałata 40 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	wafel ryżowy 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 216,7 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Sód [mg] 2 349,5 Sól [g] 5,9 suma cukrów prostych [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,5
	8-Ubogoenerygetyczna	chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) szynka śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, S02) serek deliser 1 szt (MLE) pomidor 200 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	kiwi 1 szt	pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) ziemniaki 200 g buraczki gotowane 160 g brukselka gotowana 120 g surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml		chleb graham 60 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) szynka w galarecie z warzywami 200 g ogórek świeży 200 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	chleb graham 20 g (GLU) pasta z jaj 50 g (JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 567,2 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 204,8 Sód [mg] 2 042,7 Sól [g] 5,1 suma cukrów prostych [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 35

30.03.2025 Niedziela	9-Bogatobialkowa	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, S02) plaster sera topionego 1 szt (MLE) pomidor 100 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	serek homogenizowany owocowy 1 szt (MLE)	pomidorowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL, S02) pieczeń rzymska w sosie własnym 200 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g buraczki gotowane 160 g kompot wiśniowy 250 ml	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka w galarecie z warzywami 150 g serek deliser 2 szt (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	babka piaskowa 60 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] 2 269,2 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Sód [mg] 2 285 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	31.03.2025 Poniedziałek	1-Podstawowa	chleb graham 50 g (GLU) chleb bydgoski 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) krakowska 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) serek deliser 1 szt (MLE) papryka świeża 50 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) kielbasa z rusztu z cebulką 120 g ziemniaki 300 g surówka z białej kapusty z marchewką 160 g kompot truskawkowy 250 ml	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z ryby 1 szt 1 szt (JAJ, SEL, GOR) zielonogórska 50 g ogórek świeży 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 432,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 107,1 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Sód [mg] 3 467,3 Sól [g] 8,7 suma cukrów prostych [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	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 manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) indyk duszony w sosie własnym 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g bukiet warzyw 120 g kompot truskawkowy 250 ml	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z ryby 1 szt 1 szt (JAJ, SEL, GOR) zielonogórska 50 g pomidor 50 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 169,3 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Sód [mg] 2 722,3 Sól [g] 6,8 suma cukrów prostych [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5	

31.03.2025 Poniedziałek	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 wypasiony 1 szt (MLE) sałata 40 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) indyk gotowany w sosie białym 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g brokuły gotowane 120 g kompot truskawkowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z ryby 1 szt 1 szt (JAJ, SEL, GOR) zielonogórska 50 g pomidor 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Sód [mg] 2 679 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	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 wypasiony 1 szt (MLE) sałata 40 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) indyk gotowany w sosie białym 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g brokuły gotowane 120 g kompot truskawkowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z ryby 1 szt 1 szt (JAJ, SEL, GOR) zielonogórska 50 g pomidor 150 g białko jajka kurzego gotowane 30 g (JAJ) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 439 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Sód [mg] 2 787,4 Sól [g] 7 suma cukrów prostych [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	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 wypasiony 1 szt (MLE) sałata 40 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) indyk gotowany w sosie białym 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g brokuły gotowane 120 g kompot truskawkowy 250 ml	chrupki kukurydziane 20 g	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z ryby 1 szt 1 szt (JAJ, SEL, GOR) zielonogórska 50 g pomidor 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 389,7 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Sód [mg] 2 681,4 Sól [g] 6,7 suma cukrów prostych [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

31.03.2025 Poniedziałek	5 - bogatoresztkowa	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) połędwica z indyka 50 g serek wypasiony 1 szt (MLE) sałata 40 g papryka świeża 150 g pomidor 200 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) indyk duszony w sosie własnym 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g bukiet warzyw 160 g surówka z białej kapusty z marchewką 160 g kompot truskawkowy 250 ml		chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z ryby 1 szt 1 szt (JAJ, SEL, GOR) zielonogórska 50 g ogórek świeży 150 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	chrupki kukurydziane 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 409,4 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Sód [mg] 2 759,5 Sól [g] 6,9 suma cukrów prostych [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,8
	8-Ubogoenergetyczna	chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) połędwica z indyka 50 g serek deliser 1 szt (MLE) papryka świeża 100 g sałata 40 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	jogurt naturalny 1 szt (MLE)	indyk gotowany 100 g ziemniaki 200 g bukiet warzyw 200 g surówka z białej kapusty z marchewką 250 g kompot truskawkowy 250 ml		chleb graham 80 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) pasta z ryby 1 szt 1 szt (JAJ, SEL, GOR) zielonogórska 50 g pomidor 150 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 1 715,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 206,6 Sód [mg] 2 548,4 Sól [g] 6,4 suma cukrów prostych [g] 65,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	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 manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	serek kremowy 2 szt	kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) indyk duszony w sosie własnym 200 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g bukiet warzyw 120 g kompot truskawkowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z ryby 1 szt 1 szt (JAJ, SEL, GOR) zielonogórska 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	mus owocowy 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Sód [mg] 3 007,8 Sól [g] 7,5 suma cukrów prostych [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-26 do dnia 2025-04-01
KUCHNIA SZPITALNA.

01.04.2025 Wtorek	1-Podstawowa	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) parówka cienka 40 g (SEZ) pieczeń chłopska 50 g pomidor 50 g ryż na mleku 200 ml (MLE) kawa z mlekiem 200 ml (GLU, MLE)		pieczarkowa z makaronem 300 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) kotlet schabowy 120 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 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) twaróg 70 g (MLE) żywiecka 50 g (SOJ, SEL, GOR) sałata 20 g Kawa z mlekiem 200 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 547,2 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 110 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Sód [mg] 2 196 Sól [g] 5,5 suma cukrów prostych [g] 42,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	2-Łatwo strawna	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) parówka cienka 40 g (SEZ) pieczeń chłopska 50 g pomidor 50 g ryż na mleku 200 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		zupa z fasolki zielonej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) ziemniaki 300 g udko duszone w sosie własnym 270 g (GLU, SOJ, MLE, S02) 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) twaróg 70 g (MLE) szynka gotowana 50 g (SOJ, MLE, S02) sałata 40 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 368,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Sód [mg] 2 300,8 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	3-Łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynkówka 50 g (MLE, GOR) pieczeń chłopska 50 g pomidor 100 g ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		ziemniaczana 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko gotowane w sosie pietruszkowym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g marchew gotowana kostka 120 g (GLU) kompot wiśniowy 250 ml		chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 70 g (MLE) szynka gotowana 50 g (SOJ, MLE, S02) sałata 20 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 403 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Sód [mg] 2 385 Sól [g] 6 suma cukrów prostych [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

01.04.2025 Wtorek

3/9-łatwo strawna z ograniczeniem tłuszczu/bogatobiałkowa	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb pszenny 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynkówka 50 g (MLE, GOR) dębicka 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100 g ryż na mleku 200 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	serek deliser 2 szt (MLE)	ziemniaczana 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko gotowane w sosie pietruszkowym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 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) twaróg 70 g (MLE) szynka gotowana 50 g (SOJ, MLE, S02) pasta drobiowa z jarzynami 100 g (SEL) sałata 20 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 386,3 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Sód [mg] 2 855,2 Sól [g] 7,1 suma cukrów prostych [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
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) szynkówka 50 g (MLE, GOR) dębicka 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) pomidor 100 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)		ziemniaczana 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko gotowane w sosie pietruszkowym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g marchew gotowana 120 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 70 g (MLE) szynka gotowana 50 g (SOJ, MLE, S02) sałata 40 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Sód [mg] 2 645,2 Sól [g] 6,6 suma cukrów prostych [g] 51,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
5 - bogatoresztkowa	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) parówka cienka 40 g (SEZ) pieczeń chłopska 50 g pomidor 150 g 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, SOJ, MLE, S02) ziemniaki 300 g surówka z marchwi i jabłka 160 g (MLE) brokuły gotowane 120 g kompot wiśniowy 250 ml		chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 70 g (MLE) szynka gotowana 50 g (SOJ, MLE, S02) sałata 40 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 239,7 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Sód [mg] 2 235,1 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-26 do dnia 2025-04-01
KUCHNIA SZPITALNA.

01.04.2025 Wtorek	8-Ubogoenergetyczna	chleb graham 100 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) pieczeń chłopska 50 g szynkówka 50 g (MLE, GOR) pomidor 200 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	kiwi 1 szt	udko gotowane 220 g ziemniaki 150 g brokuły gotowane 200 g surówka z marchwi i jabłka 200 g (MLE) kompot wiśniowy 250 ml		chleb graham 60 g (GLU) masło 10g 1 szt (MLE) twaróg 100 g (MLE) rzodkiewki 30 g ogórek konserwowy 150 g sałata 60 g kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	chleb graham 20 g (GLU) szynka gotowana 30 g (SÓJ, MLE, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 1 696 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 196,8 Sód [mg] 2 528,5 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	9-Bogatobiałkowa	chleb bydgoski 50 g (GLU) chleb graham 50 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) parówka cienka 40 g (SEZ) pomidor 50 g kiwi 1 szt kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) ryż na mleku 150 ml (MLE)	pieczeń drobiowa 50 g (GLU, JAJ)	zupa z fasolki zielonej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko duszone w sosie własnym 270 g (GLU, SOJ, MLE, S02) ziemniaki 300 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) szynka gotowana 50 g (SÓJ, MLE, S02) pasta drobiowa z jarzynami 50 g (SEL) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) sałata 20 g	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 319,9 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Sód [mg] 2 308,3 Sól [g] 5,8 suma cukrów prostych [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3