

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-06 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Barszcz ukraiński z fasolką szparagową zabieleny 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 180 g (GLU) Gulasz drobiowy 180 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 10 g Gruszka 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałatka z soczewicy 90 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 476,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,9 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 349,1 suma cukrów prostych [g] 93,7 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,5
2023-11-07 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab pieczony 50 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa krem z białych warzyw zabieleny z groszkiem ptyśowym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Udziec z indyka pieczony 100 g Sałatka z ogórka kiszonego 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 10 g Sos pieczeniowy 80 g (SEL)	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g (SOJ) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 484,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,5 Tłuszcz [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 327,9 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
2023-11-08 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z twarogu i wędliny 80 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleny 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z chrzanem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 10 g Cebulka smażona 20 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Zapiekanek warzywny z serem mozzarella wegańskim 200 g (SOJ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 652 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,2 Tłuszcz [g] 106,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 340,3 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,3
2023-11-09 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleny 400 ml (MLE, SEL) Makaron spaghetti 180 g (GLU, JAJ, SOJ) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180 g (SOJ, SEL) Kalafor z wody 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 10 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z makreli wędzonej z twarogiem i szczypiorkiem 80 g (MLE, GOR) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 234,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 290,5 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
2023-11-10 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 300 ml (GLU, JAJ, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 10 g Ziemniaki 180 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 663,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 98,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 359,7 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-06 do dnia 2023-11-12 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-11 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabelana 400 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g (SEL) Surówka z selera z ananasem i kukurydzą 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 10 g Kasza gryczana na sypko 180 g Sos chrzanowy 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR)	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 200 g Sos waniliowy 80 g (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 227,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,5 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 321,3 suma cukrów prostych [g] 90,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
2023-11-12 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Schab po żydowsku 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Twarożek z papryką i szczypiorkiem 60 g (MLE) Sałata zielona 10 g Rzodkiewka 3 600 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ziemniaki 180 g Filet z kurczaka panierowany z sezamem 100 g (GLU, JAJ, SEZ) Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 100 g (GLU, JAJ) Kompot b/c 250 ml Cukier 10 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka cygańska 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 494,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Tłuszcz [g] 98,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6