

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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) Serek homogenizowany 80 g (MLE) Jabłko 1 szt Sałata zielona 10 g Dżem 30 g	Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryż na sypko 180 g Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot b/c 250 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) Szynka złota 40 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałatka z warzyw gotowanych i kurczaka 100 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 210,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,3 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 330,3 suma cukrów prostych [g] 109,1 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
2023-11-14 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) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa krem z dyni zabieleny z grzankami 400 ml (MLE, SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Surówka coleslaw z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) 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 warzyw gotowanych 90 g Sałatka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 334,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 101,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 286 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
2023-11-15 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Kluski śląskie 200 g (GLU) Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 10 g Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g (SEL)	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Pierogi z serem 200 g (GLU, SOJ, SEL) Mus jabłkowy 100 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 504 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 377,4 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
2023-11-16 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) Schab bednarza 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 180 g Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Kapusta zasmażana z pomidorami 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) Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 384 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,5 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 348,6 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6
2023-11-17 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 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) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL, GOR) Kluski leniwe 300 g Sos waniliowy 100 g (MLE) Kompot b/c 300 ml Cukier 10 g Jabłka prażone 100 g Pomarańcza 1szt 150 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) Ogórek kiszony.. 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 904,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 134,7 Tłuszcz [g] 111,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 357,1 suma cukrów prostych [g] 133,4 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-13 do dnia 2023-11-19 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-18 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) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Surówka z marchewki z chrzanem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 10 g Kasza pęczak na sypko 180 g (GLU) Sos pieczarkowy 80 g (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Zapiekanka makaronowa z jajkiem i kielbasą 300 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 301,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,6 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 323,9 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
2023-11-19 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) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SOJ, SEL) Ziemniaki 180 g Gołąbek bez zawijania 150g 1 szt Surówka z selera z ananasem i kukurydzą 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) 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 twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 330,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7