

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-11-21 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 wiśniowy 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Udko z kurczaka pieczone 120 g (SEL, GOR) Surówka wielowarzywna 100 g (SEL) Kompot b/c 250 ml Cukier 10 g Banan 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) Pomidor 90 g Połędwica miódowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 330,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 327,3 suma cukrów prostych [g] 93,4 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31
2023-11-22 środa	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 twarogu i wędliny 80 g (GLU, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krem z soczewicy zabieleny z groszkiem ptysiowym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty z papryką 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 10 g Schab pieczony w sosie własnym 100 g (SEL) Mandarynka 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Kiełbasa pieczona z cebulką 120 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Musztarda 20 g (GOR) Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 966,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 150,2 Tłuszcz [g] 105,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 94,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,4
2023-11-23 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) Połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 400 ml (GLU, MLE, SEL) Krokiety z mięsem 2 szt Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 10 g Jabłko 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) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 100 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 303 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108 Tłuszcz [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 272,3 suma cukrów prostych [g] 214,5 Sól [g] 473,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2023-11-24 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 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 krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ziemniaki 180 g Ryba miruna panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB, MLE) Kompot b/c 300 ml Cukier 10 g Surówka z kiszzonej kapusty 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) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 842,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,2 Tłuszcz [g] 106,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 383,7 suma cukrów prostych [g] 93,1 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-20 do dnia 2023-11-26 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2023-11-25 sobota	PODSTAWOWA	<p>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 miodowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g</p>	<p>Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami zabieleną 400 ml (JAJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz wieprzowy 180 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 10 g Makaron 180 g (GLU, SOJ) Kiwi 1 szt</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Naleśniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy 80 g (MLE)</p>	<p>Kefir 200g 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 653,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,2 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Węglowodany ogółem [g] 358,6 suma cukrów prostych [g] 115,9 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4</p>
2023-11-26 niedziela	PODSTAWOWA	<p>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) Sałata zielona 10 g Sałatka z ryżu z tuńczyka i bukietu warzyw 100 g (RYB)</p>	<p>Żurek z ziemniakami zabieleny 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Kotlet pożarski (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 10 g Ciasto jogurtowe 50 g (GLU, JAJ)</p>	<p>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 marchewką 80 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 857,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,2 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 413,3 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2</p>