

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany 80 g (MLE) Jabłko 1 szt Dżem 30 g Sałata zielona 10 g	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szywna ziłota 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 506 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Węglowodany ogółem [g] 363,1 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
2024-01-09 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Surówka colesław z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Banan 1szt 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 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	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 427,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Tłuszcz [g] 88,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 93 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,6
2024-01-10 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, GOR) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g (SEL) Makaron penne 180 g (GLU, SOJ) Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Kiwi 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Leczo warzywne z kielbasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Serek waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 424,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,1 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 345,9 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
2024-01-11 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab bednarza 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 319 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych [g] 214,7 Sól [g] 474,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-01-12 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa minestrone 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Ryba dorsz panierowana 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Winogrona 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony.. 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 725,5</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,4</b> <b>Tłuszcz [g] 91,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 387,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 101,7</b> <b>Sól [g] 8,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,8</b>
2024-01-13 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g Sos pieczarkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Pierogi z mięsem 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sałatka z pomidora 100 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 818,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 139,1</b> <b>Tłuszcz [g] 104,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 348,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 109,3</b> <b>Sól [g] 3,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,3</b>
2024-01-14 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Rosół z makaronem 400 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Gołąbek bez zawijania 150g 1 szt Sos pomidorowy 80 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 180 g Pomarańcza 1szt 150 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Ciasto piaskowe 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 150 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Polędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 241,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,4</b> <b>Tłuszcz [g] 70,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,7</b> <b>Sól [g] 6,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33</b>