

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 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) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g (SEL, GOR) Sos pietruszkowy 80 g (SEL, GOR) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 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) Połudwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 088,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,6 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 300,1 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
2024-01-16 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 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 wiśniowy 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Udko z kurczaka pieczone 120 g (SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Budyń 200 ml (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 300 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) Połudwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 122,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,2 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 295,5 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 28
2024-01-17 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 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) 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 z groszkiem ptysiowym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (SEL) Kasza bulgur na sypko 180 g Sałatka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot b/c 300 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) Kiełbasa pieczona z cebulką 120 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Musztarda 20 g (GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 801,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 152 Tłuszcz [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 360,4 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,3
2024-01-18 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 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 bankietowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem 100 g (MLE) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 1szt 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 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) Hummus z fetą 80 g (SOJ, MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 215,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych [g] 91,9 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-15 do dnia 2024-01-21 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-01-19 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 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) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa fasolowa 400 ml (SEL) Naleśniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 g (MLE) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 1szt 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 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) Szynka cygańska 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (JAJ, MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 704,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 138,1 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 389,8 suma cukrów prostych [g] 124,7 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,3
2024-01-20 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 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) Poledwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty 400 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 180 g (SEL) Makaron świderki 180 g (GLU, SOJ) Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Zapiekanka warzywna z serem mozarella 300 g (SOJ) Sałata z sosem vinegret 100 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,6 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 300,1 suma cukrów prostych [g] 84 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2
2024-01-21 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi indyka 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto marchewkowe 50 g (GLU, JAJ)	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zrazowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 089,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,1 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 301,3 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9