

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos pieczeniowy 80 g (SEL) Kasza pęczak na sypko 180 g (GLU) Surówka z selera z ananase i kukurydzą 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 1 szt	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) Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 10 g	Serek waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 462,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,2 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 386 suma cukrów prostych [g] 91,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,6
2024-01-23 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) 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) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 1szt 150 g	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 969,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 287,7 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
2024-01-24 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) 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) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (MLE, SEL, GOR) Chłopski gamek z wieprzowiną i kiebasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 1 szt Surówka wielowarzywna 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 1szt 150 g	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 421,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 381,9 suma cukrów prostych [g] 107,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
2024-01-25 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) Schab bednarza 50 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną 400 ml (MLE, SEL, GOR) Potrawka z kurczaka w paprykowym trio 180 g (SEL) Kopytka ziemniaczane 200 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	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) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 139,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,3 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 312,9 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
2024-01-26 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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) Połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) 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 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) Pasta z twarogu i warzyw 80 g (MLE, SEL) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 147,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 335,1 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-01-27 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Salatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Pierogi ruskie 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Salatka z pomidora 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 323,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,8 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 308 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2024-01-28 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) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Rosół z makaronem 400 g (GLU, SOJ, SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Ogórek 90 g Salata 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] 2 120 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,1 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 300,4 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1

Oznaczenia alergenów:

- GLU - Zboża zawierające gluten ,
- SKR - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne,
- ORZ - Orzechy,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- ŁUB - Łubin i pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,