

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 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> ) Ser twarogowy w kawałku 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Jabłko 1 szt Cytryna 5 g	Zupa krem z dyni zabieleny śmietaną 12% tł. z grzankami 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Kasza bulgur na sypko 180 g Salatka z ogórka kiszzonego 100 g 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 421,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 356 suma cukrów prostych [g] 115 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 40
2024-01-30 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 orzech 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa jarzynowa zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 1szt 150 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> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 061,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,2 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Węglowodany ogółem [g] 276,8 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2024-01-31 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 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 twarogu z tuńczykiem 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos musztardowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo truskawkowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną b/cukru 300 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> ) Fasolka po bretońsku bez mięsa 200 g ( <b>SEL</b> ) Salata zielona 10 g	Serek owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 488 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,3 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 366,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 45,9
2024-02-01 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 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 zrazowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z kurczaka z serem i pieczarkami 100 g Ziemniaki 180 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <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 ciecior i warzyw 60 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 831,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89 Tłuszcz [g] 50 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 273 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
2024-02-02 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 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> ) Paprykarz z makreli 80 g ( <b>SEL</b> ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi z serem 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sos jogurtowy z owocami 80 ml ( <b>MLE</b> ) Jabłka prażone 50 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 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> ) Szynka cygańska 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 532,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 348,4 suma cukrów prostych [g] 79,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-29 do dnia 2024-02-04 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-02-03 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) Twarożek z papryką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor. 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Karkówka pieczona 100 g (SEL) Sos chrzanowy 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 180 g (GLU) Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) 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 Lazania z mięsem wieprzowym 300 g (SEL) Sos pomidorowy 80 g (GLU, SEL, GOR) Salata z olejem rzepakowym 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 492,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,4 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 336 suma cukrów prostych [g] 78,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 44
2024-02-04 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 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) Schab po żydowsku 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet pożarski (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto marchewkowe 50 g (GLU, JAJ)	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) Salatka bawarska 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor. 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 111,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 317,5 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6