

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 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 Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 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 marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 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 bałtonowski 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) Sałatka jarzynowa 90 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Serek waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 450,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,6 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 382 suma cukrów prostych [g] 92,8 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 48
2024-02-20 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb bałtonowski 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 Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 1szt 150 g	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 90 g Sałata 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] 1 899,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 33
2024-02-21 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 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 Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Chłopski gamek z wieprzowiną i kielbasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 1 szt Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 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	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 407,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,4 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 379,6 suma cukrów prostych [g] 106,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
2024-02-22 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 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	Zupa pejzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Potrawka z kurczaka 180 g (SEL) Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ, SOJ) 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 bałtonowski 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 Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 204,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 74,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Węglowodany ogółem [g] 307,3 suma cukrów prostych [g] 77,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-19 do dnia 2024-02-25 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-02-23 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) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata 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 Sałata 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
2024-02-24 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 Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryż na sypko 180 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Pierogi ruskie 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 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] 2 428,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Tłuszcz [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 311,1 suma cukrów prostych [g] 79,5 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
2024-02-25 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 Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Rosół z makaronem pszennym 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 piaskowe 50 g (GLU, JAJ)	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) Marchewka Juniorka 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] 1 898,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Tłuszcz [g] 50,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9