

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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) Serek homogenizowany 80 g (MLE) Jabłko 1 szt Dżem 30 g Sałata zielona 10 g	Zupa krem z białych warzyw zabieleny śmietaną 12% tł. 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 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) Szyzka złota 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] 2 249,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 338,7 suma cukrów prostych [g] 102,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
2024-02-06 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) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 100 g (SEL, GOR) 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) Sałatka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 90 g (GLU, JAJ, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 255,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,6 Tłuszcz [g] 79,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 305,4 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
2024-02-07 środa	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) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron penne 180 g (GLU, SOJ) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Kiwi 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) 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] 2 270,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,7 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 315,9 suma cukrów prostych [g] 85,8 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
2024-02-08 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 Sałata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pączek 1 szt (GLU, JAJ, 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) Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 001,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 253,7 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-11 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-02-09 piątek	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 jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Brokuły z wody 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (GLU, 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) Szynka cygańska 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek kiszony.. 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 386,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 352,5 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9
2024-02-10 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) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Pierogi z mięsem 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka z pomidora 100 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 324,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,7 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 286,5 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
2024-02-11 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) Szynka bankietowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 g (GLU, SOJ, SEL) Schab pieczony 100 g Sos pomidorowy 80 g (GLU, SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto piaskowe 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) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 150 g (JAJ, SOJ, GOR) Polędwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 175,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 34