

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (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% 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g (SEL, GOR) Sos tymiankowy 80 g (SEL, GOR) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g 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 bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 067 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,5 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 291,9 suma cukrów prostych [g] 77,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
2024-02-13 wtorek	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 wiśniowy 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Udko z kurczaka pieczone 120 g (SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 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 bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 235,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 301,1 suma cukrów prostych [g] 69,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
2024-02-14 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 300 ml (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) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krem z soczewicy zabieleną śmietaną 12% tł. z groszkiem ptyśowym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pierogi ruskie 6 szt (GLU, SOJ, SEL) 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 250 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) Fasolka po bretońsku bez mięsa 300 g (SEL)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 120,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 144 Tłuszcz [g] 103 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 432,8 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,7
2024-02-15 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) Szynka bankietowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Zupa jarzynowa zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty z papryką z olejem rzepakowym 100 g 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 bałtonowski 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 Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 334,8 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,1
2024-02-16 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300 ml (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) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Naleśniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Jabłka prażone 50 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 bałtonowski 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) Marchewka Juniorka 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 356,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,6 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 112,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-12 do dnia 2024-02-18 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-02-17 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) Połudwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty z ziemniakami 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 mozzarella 300 g (SOJ) Sałata z sosem vinegret 100 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 986,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 264,1 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
2024-02-18 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) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem 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) Szynka zrazowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 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] 2 105,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 300,9 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5