

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-03-25 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 twarogowy w kawałku 80 g (MLE) Dżem 1 szt Jabłko 1 szt Cytryna 5 g	Zupa krem z dyni zabieleny śmietaną 12% tł. z grzankami 400 ml (MLE, SEL, GOR) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 80 g (GLU, SEL, GOR) Kasza bulgur na sypko 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 Mus owocowy saszetka 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% 15 g (MLE) Surówka gotowana 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 563,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,7 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 388,7 suma cukrów prostych [g] 146,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,9
2024-03-26 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) Szynka orzech 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 fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g (SEL) Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Drożdżówka z jabłkiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ)	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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 317,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,8 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 315,7 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2024-03-27 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 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) Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo truskawkowy 150 ml (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówka z szynki 2 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kecup 20 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Serek owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 598,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122,8 Tłuszcz [g] 105 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 36
2024-03-28 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) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ, SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 100 g (SEL, GOR) 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) Smalczyk z fasoli 60 g Kiełbasa szynkowa 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] 2 096,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,4 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 294,1 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-25 do dnia 2024-03-31 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-03-29 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 300 ml (GLU, JAJ, 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 natką pietruszki 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami 80 ml (MLE) Jablka 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 (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ, MLE) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 510,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,7 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Węglowodany ogółem [g] 338,2 suma cukrów prostych [g] 100,5 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2024-03-30 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) Szynka bankietowa 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 180 g (GLU) Surówka Colesław z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) 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) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 499,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,6 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 340,7 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3
2024-03-31 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 30 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa 90 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Jajko w sosie tatarskim 1 szt (JAJ, SOJ, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Żurek z białą kielbasą, jajkiem i ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Roladka z indyka nadziewana pieczarkami 100 g (JAJ) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto - semik 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 kurczakiem wędzonym, ryżem, ananase i kukurydzą 90 g (JAJ, SOJ, GOR) Szynka gotowana 30 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] 2 753 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122 Tłuszcz [g] 110,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 337,3 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,7