

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-03-11 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% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Sos tymiankowy 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Ryż biały 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 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> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	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
2024-03-12 wtorek	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> ) Schab wiśniowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL, GOR</b> ) Udko z kurczaka pieczone 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Budyń 200 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> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli i twarogu 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 167,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,4 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 303 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
2024-03-13 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 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> ) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krem z soczewicy zabieleną śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Schab pieczony w sosie własnym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Sałatka z ogórka kiszzonego 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 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> ) Kiełbasa pieczona z cebulką 120 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 919,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 147,3 Tłuszcz [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 379,8 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,7
2024-03-14 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 bankietowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) 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 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 żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,6 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Węglowodany ogółem [g] 307,3 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-03-15 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 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> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Jabłka prażone 50 g Sos waniliowy 80 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Szywnka cygańska 20 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 314,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,9 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 328,9 suma cukrów prostych [g] 104,9 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
2024-03-16 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 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> ) Poledwica miodowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 180 g ( <b>GLU</b> ) 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 Spaghetti bolonese z makaronem pszennym 300 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Sałata z sosem vinegret 100 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 312,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 313,1 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
2024-03-17 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml ( <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> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU, JAJ</b> )	Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy 80 g ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 382,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,5 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 348,9 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,1