

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-04-01 poniedziałek	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) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Szynka cygańska 30 (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 g (GLU, SOJ, SEL) Schab nadziewany morelą 100 g Kluski śląskie 200 g (GLU) Kapusta modra z żurawiną 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto piaskowe 50 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 złota 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salatka z brokuła, jajka i pomidora 90 g (JAJ, SOJ, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 481,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,4 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 361,5 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2024-04-02 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) Twarożek z natką pietruszki 100 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g Ziemniaki 180 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 100 g (MLE) 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) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 946 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 79,5 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 296,9 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2
2024-04-03 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) Poledwica z kurcząt 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Cytryna 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron penne 180 g (GLU, SOJ) Salatka 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] 2 462,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122,7 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 334,8 suma cukrów prostych [g] 82,9 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7
2024-04-04 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 bednarza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 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) 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] 1 971,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 254,2 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-07 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-04-05 piątek	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> ) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Ryba dorsz panierowana 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) 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 ( <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 cygańska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony.. 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 224,5</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,1</b> <b>Tłuszcz [g] 68,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87</b> <b>Sól [g] 8,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,4</b>
2024-04-06 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> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo bananowy 150 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Pierogi z mięsem 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 330,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,6</b> <b>Tłuszcz [g] 87,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 288</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80,7</b> <b>Sól [g] 3,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37</b>
2024-04-07 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 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> ) Szynka bankietowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ) Gołąbek bez zawijania 150g 1 szt Sos pomidorowy 80 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 180 g Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto marchewkowe 50 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> ) Sałatka z kalafiora, pomidora, szynki i jajka 150 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Polędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 242</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,9</b> <b>Tłuszcz [g] 67</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 328,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67,3</b> <b>Sól [g] 7,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38</b>