

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-04-15 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami zabilany śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE, SEL) Kasza pęczak na sypko 180 g (GLU) Surówka z marchewki i pora 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica sopocka 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Sałatka z ryżu z tuńczyka i bukietu warzyw 90 g (RYB) Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 448,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,6 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 380 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,7
2024-04-16 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab wiśniowy 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa dyniowa z ziemniakami zabilana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 100 g (GLU, JAJ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 1szt 150 g	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser twarogowy w kawałku 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 980,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 304,5 suma cukrów prostych [g] 88,4 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
2024-04-17 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabilana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 1 szt Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 1szt 150 g	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 352,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,3 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 375,3 suma cukrów prostych [g] 103 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
2024-04-18 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab bednarza 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pejzanka z ziemniakami zabilana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (JAJ, MLE) Szynka konserwowa 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] 2 273,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 292,4 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-15 do dnia 2024-04-21 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-04-19 piątek	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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 461,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 363,6 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
2024-04-20 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka bukowa 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryż biały na sypko 180 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Pierogi ruskie 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 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] 2 217,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
2024-04-21 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Rosół z makaronem pszennym 400 g (GLU, SOJ, SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto jogurtowe 50 g	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 907,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 272,6 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2