

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-04-22 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z truskawkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 1 szt Jabłko 1 szt Cytryna 5 g	Zupa krem z dyni zabieleny śmietaną 12% tł. z grzankami 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Kasza bulgur na sypko 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 Mus owocowy saszetka 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</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana 50 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	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
2024-04-23 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka orzech 50 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g ( <b>SEL</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 Drożdżówka z serem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	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
2024-04-24 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) 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 ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Parówka z szynki 2 szt 140 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Kecup 20 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Serek owocowy 150g 1 szt	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
2024-04-25 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana 50 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Smalczyk z fasoli 60 g Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	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 2024-04-22 do dnia 2024-04-28 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-04-26 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi z serem 300 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sos jogurtowy z owocami 80 ml ( <b>MLE</b> ) Jabłka 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz z makreli 80 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 510,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,7</b> <b>Tłuszcz [g] 82,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 338,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 100,5</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b>
2024-04-27 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Sos cebulowy 80 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Kasza pęczak na sypko 180 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g 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 ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 g ( <b>GLU, SEL, GOR</b> ) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 265</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,2</b> <b>Tłuszcz [g] 70,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,2</b> <b>Sól [g] 7,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,8</b>
2024-04-28 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab po żydowsku 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Kotlet pożarski (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 180 g Buraczki zasmażane 100 g 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka bawarska 90 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 095,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,1</b> <b>Tłuszcz [g] 60,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 315,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,2</b> <b>Sól [g] 5,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</b>