

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-04-08 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% 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 g (SEL, GOR) Ryż biały na sypko 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 10 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) Połudwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 020,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,3 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 287,7 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
2024-04-09 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) Schab wiśniowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL, GOR) Udko z kurczaka pieczone 120 g (SEL, GOR) Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 100 g (SEL, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Budyń 200 ml (MLE)	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 makreli i twarogu 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 268 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,4 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
2024-04-10 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 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) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krem z soczewicy zabeliana śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, GOR) Schab pieczony w sosie własnym 100 g (SEL) Kopytka 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 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) Parówka z szynki 2 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Keczap 20 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 836,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 150,6 Tłuszcz [g] 87,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 380,7 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 41
2024-04-11 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 bankietowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 g (MLE, GOR) 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) Twarożek 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	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 2024-04-08 do dnia 2024-04-14 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-04-12 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 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) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Naleśniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Jabłka prażone 50 g Sos waniliowy 80 g (MLE) 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) Szynka cygańska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 207,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,2 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 327,9 suma cukrów prostych [g] 103,8 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
2024-04-13 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) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 100 g (MLE) Papryka świeża 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 gryczana na sypko 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200 g (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Spaghetti bolonese z makaronem pszennym 300 g (GLU, JAJ, SOJ) Sałata z sosem vinegret 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 394,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,2 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 320,7 suma cukrów prostych [g] 84,2 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2024-04-14 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml (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 z piersi indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) 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	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zrazowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 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] 2 376,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,9 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 344,3 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,2