

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-07-29 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Rukola 5 g	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z kiełbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ryż biały na sypko 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 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) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połudwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Rukola 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 064,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,2 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 278,2 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
2024-07-30 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab wiśniowy 50 g Papryka świeża 90 g Rukola 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 100 g (GLU, JAJ) Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Nektarynka 130g 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) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Rzepa biała 90 g Rukola 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 055,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 267,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
2024-07-31 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Wieprzowina szarpana 180 g (SEL, SEZ) Kopytka 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówka z szynki 2 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kecup 20 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 338,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,3 Tłuszcz [g] 92,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Węglowodany ogółem [g] 296,8 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
2024-08-01 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) Szynka złota 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw 100 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Morele 150g 2 szt Sos estragonowy 80 g (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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 942,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

Jadłospis za okres od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-08-02 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Rzepa biała 90 g Roszponka 10 g Cytryna 5 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g ( <b>SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Brzoskwinia 150g 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> ) Szynka cygańska 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 244 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 332,6 suma cukrów prostych [g] 123,4 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
2024-08-03 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> ) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 80 g Rzodkiewka 90 g Mix sałat 10 g Cytryna 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos chrzanowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kasza gryczana na sypko 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl bananowo malinowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	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	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 482,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,3 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 34
2024-08-04 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</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi indyka 50 g Pomidor 90 g Mix sałat 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 ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 100 g Kalafior z wody 100 g Surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g	Chleb baltonowski 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zrazowa 50 g Ogórek małosolny 90 g Mix sałat 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] 2 017,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7