

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-08-05 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza pęczak na sypko 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Marchewka Juniorka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Arbuz 200g 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) Salatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (RYB) Rukola 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 082,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 306 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
2024-08-06 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 Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g (MLE) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 100 g (GLU, JAJ) Surówka Coleslaw z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Śliwki 150g 2 szt	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Rukola 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] 2 064,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,1 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 254,8 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2024-08-07 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 Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 1 szt Brokuły 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 Nektarynka 130g 1 szt	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] 2 278,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,5 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 351,8 suma cukrów prostych [g] 101,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
2024-08-08 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 Salata zielona 10 g	Zupa pejzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mus owocowy saszetka 100g 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 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 294,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 285,2 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-08-09 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) Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (JAJ, SOJ, SEL) Papryka świeża 90 g Rozspanka 10 g	Barszcz biały z ziemniakami zabielanym śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (SEL) 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 (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Rozspanka 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 342,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 306,6 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
2024-08-10 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 Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabielanym śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryz biały na sypko 100 g Surówka z białej kapusty z papryką z olejem rzepakowym 100 g Salatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt	Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Salatka 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] 2 229 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,4 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2024-08-11 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) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Rzepa biała 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Schab pieczony 100 g Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g Kalafior z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto piaskowe 50g 50 Por	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi indyka 50 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 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] 1 904,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,4 Tłuszcz [g] 49,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 257,8 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2