

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-07 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> ) Jabłko 150g 1 szt Cytryna 5 g	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza bulgur na sypko 100 g Brokuły z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 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> ) Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 80 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 331,9 <b>Białko</b> ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,9 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 25,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 346,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 94 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,8
2024-10-08 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 Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa kapuśniak z kwaszonej kapusty z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina szarpana 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Kluski śląskie 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Surówka z marchewki z chrzanem 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Drożdżówka z jabłkiem 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> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 508,9 <b>Białko</b> ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,9 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 36,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 297,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,6 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4
2024-10-09 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> ) Szynka cygańska 50 g Cytryna 5 g Mix салат 10 g Marchewka Juniorka 90 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 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 Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 370,6 <b>Białko</b> ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 100,7 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 32,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 74,2 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6
2024-10-10 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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata 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 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Śliwki 100g 3 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 drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 968,2 <b>Białko</b> ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,2 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 23,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 253 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7

Jadłospisy z 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 SZPITALE

2024-10-11 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> ) Paprykarz z makreli 80 g ( <b>SEL</b> ) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Cytryna 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy 80 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) 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> ) Poledwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 149</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,8</b> <b>Tłuszcz [g] 66,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 67</b> <b>Sól [g] 11,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38</b>
2024-10-12 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 Mix sałat 10 g Cytryna 5 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka pieczona 100 g Sos chrzanowy 80 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) Kasza pęczak na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły z wody 100 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Winogrona 150g 150 g	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 olejem rzepakowym 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 300,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,4</b> <b>Tłuszcz [g] 78,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,2</b> <b>Sól [g] 3,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b>
2024-10-13 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 Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone 120 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Ziemniaki 100 g Marchewka z groszkiem 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 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 ziemniaczana z pomidorem i brokułem z jogurtem naturalnym 2%tł. 90 g ( <b>MLE</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor. 90 g Mix sałat 10 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 287,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99</b> <b>Tłuszcz [g] 80,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,7</b> <b>Sól [g] 5,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b>