

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 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 Mix салат 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ziemniaki 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica sopočka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix салат 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 227,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2024-10-22 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab wiśniowy 50 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 g (MLE) Ryż biały na sypko 100 g Marchewka z groszkiem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100 g 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 bałtonowski 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) Papryka świeża 90 g Mix салат 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
2024-10-23 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 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 Mix салат 10 g Cytryna 5 g	Zupa dyniowa z ziemniakami zabeliana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana 180 g (SEL, SEZ) Kopytka 100 g Salátka 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 bałtonowski 50 g 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] 2 395,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 312,2 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
2024-10-24 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka złota 50 g Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 1 szt Sos estragonowy 80 g (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 871,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,1 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 251,7 suma cukrów prostych [g] 68,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 31
2024-10-25 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 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) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Cytryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (MLE) 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 Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka cygańska 50 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 003,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 270,1 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 SZPITALE

2024-10-26 sobota	PODSTAWOWA	<p>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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 80 g Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Cytryna 5 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 80 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza gryczana na sypko 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (MLE)</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Spaghetti bolonese z makaronem pszennym 300 g (GLU, JAJ, SOJ) Salata z sosem vinegret 100 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>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</p>
2024-10-27 niedziela	PODSTAWOWA	<p>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) Szynka z piersi indyka 50 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Kalafior z wody 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g</p>	<p>Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zrazowa 50 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 045,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,4 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 277,3 suma cukrów prostych [g] 61,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3</p>