

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-10-28 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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> ) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Mix салат 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Kasza pęczak na sypkę 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Marchewka Juniorka 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 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> ) Salatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g ( <b>RYB</b> ) Mix салат 10 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 118,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 316 suma cukrów prostych [g] 86,2 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
2024-10-29 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 cygańska 50 g Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa ziemniaczana 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka Coleslaw z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt	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 natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 059,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,2 Tłuszcz [g] 73,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 256,2 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2024-10-30 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, 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> ) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Kajzerka 1 szt Brokuły z wody 100 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> ) 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] 2 313,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,4 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 353,6 suma cukrów prostych [g] 104,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
2024-10-31 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> ) Schab bednarza 50 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Zupa pejzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Surówka z marchewki z chrzanem 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 ( <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 1 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,2 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
2024-11-01 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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> ) Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL</b> ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba dorsz panierowana 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</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 Winogrona 150g 150 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 344,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 309,3 suma cukrów prostych [g] 84,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5

2024-11-02 sobota	PODSTAWOWA	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)                  Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>)                  Chleb razowy 30 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                  Szynka bukowa 50 g                  Pomidor 90 g                  Mix sałat 10 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g                  Cytryna 5 g</p>	<p>Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Kurczak po hawajsku 180 g (<b>SEL</b>)                  Ryż biały na sypko 100 g                  Surówka z białej kapusty z papryką z olejem rzepakowym 100 g                  Sałatka z buraczków i jabłka 100 g                  Kompot b/c 300 ml                  Cukier 5 g                  Jabłko 150g 1 szt</p>	<p>Pierogi ruskie 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g                  Cytryna 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b>                  2 246,3  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,4</b>  <b>Tłuszcz [g] 88,9</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 272,6</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 86,4</b>  <b>Sól [g] 3,6</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,9</b></p>
2024-11-03 niedziela	PODSTAWOWA	<p>Kakao na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>)                  Chleb razowy 30 g (<b>GLU, JAJ</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>)                  Rzodkiewka 90 g                  Mix sałat 10 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g                  Cytryna 5 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)                  Bitka schabowa pieczona 100 g                  Ziemniaki 100 g                  Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g                  Kalafor z wody 100 g                  Kompot b/c 300 ml                  Cukier 5 g                  Ciasto piaskowe 50g 1 Por</p>	<p>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                  Papryka świeża 90 g                  Mix sałat 10 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g                  Cytryna 5 g</p>	<p>Kefir 200g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b>                  1 989,2  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,5</b>  <b>Tłuszcz [g] 60,8</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 266,4</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 60</b>  <b>Sól [g] 7</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b></p>