

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-11-04 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% 10 g (MLE) Twarożek z truskawkami 80 g (MLE) Jabłko 150g 1 szt Cytryna 5 g	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kofta drobiowa 100 g Sos pomidorowy 80 ml (MLE) 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 Banan 150g 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% 15 g (MLE) Smalczyk z fasoli 80 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 332,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 358,1 suma cukrów prostych [g] 110,6 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1
2024-11-05 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka orzech 50 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Wieprzowina szarpana 180 g (SEL, SEZ) Kluski śląskie 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Surówka z marchewki z chrzanem 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 130g 2 szt	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 202 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,2 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 255,4 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
2024-11-06 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 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) Szynka cygańska 50 g Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) 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 (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówka z szynki 2 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kecup 20 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 433,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 106,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 286,8 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
2024-11-07 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) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150g 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) Pasta z wędliny i warzyw 80 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 006,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,8 Tłuszcz [g] 65,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 259,6 suma cukrów prostych [g] 75 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2024-11-08 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 300 ml (GLU, JAJ, 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) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos jarzynowy 80 ml (MLE, SEL) 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) Poledwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 102,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 293,6 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2

Jadłospisy z 45. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-10 SZPITALE

2024-11-09 sobota	PODSTAWOWA	<p>Kawa zbożowa 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) Szyńka bankietowa 50 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Cytryna 5 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Szyńka pieczona 100 g Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 100 g (GLU) 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</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) Sałata z olejem rzepakowym 100 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 266,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 290,4 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8</p>
2024-11-10 niedziela	PODSTAWOWA	<p>Kakao na mleku 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) Schab po żydowsku 50 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g (SEL, GOR) Ziemniaki 100 g Marchewka z groszkiem 100 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 50 g</p>	<p>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) Sałatka ziemniaczana z pomidorem i brokułem z jogurtem naturalnym 2%tł. 150 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ)</p>	<p>Kefir 200g 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 266,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4</p>