

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 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 naturalny 80 g Jabłko 150g 1 szt Dżem 25g 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g ( <b>SEL</b> ) Ryż biały na sypko 100 g Surówka z czerwonej kapusty 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 bałtonowski 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 złota 50 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 051,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77,4 Tłuszcz [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 133,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2024-11-12 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 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 kiszony 90 g Mix sałat 10 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 100 g Sos bazyliowy 80 ml ( <b>SEL, GOR</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 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 ( <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 kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Szynka bankietowa 50 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 052 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 265,6 suma cukrów prostych [g] 61,3 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2024-11-13 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 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> ) Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron kokardki 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Brokuły z wody 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 ( <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> ) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 542 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,8 Tłuszcz [g] 88,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 322,4 suma cukrów prostych [g] 104 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
2024-11-14 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 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 bednarza 50 g Bukiet warzyw 90 g Salata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Marchewka Juniorka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 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> ) Pasta z soczewicy z warzywami 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 202,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,9 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 73,6 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
2024-11-15 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 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> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml ( <b>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 Mandarynka 130g 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 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 kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 175,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 274,9 suma cukrów prostych [g] 74,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

Jadłospisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 SZPITALE

2024-11-16 sobota	PODSTAWOWA	<p>Kawa zbożowa 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>)  Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 80 g  Papryka świeża 90 g  Mix салат 10 g  Cytryna 5 g</p>	<p>Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (<b>SEL</b>)  Filet kurczaka pieczony 100 g  Sos pieczarkowy 80 ml (<b>MLE</b>)  Kasza gryczana na sypko 100 g  Buraczki gotowane 100 g  Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g  Kompot b/c 300 ml  Cukier 5 g  Koktajl bananowo malinowy 200 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml  Cukier 5 g  Cytryna 5 g  Pierogi z serem 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)  Sos jogurtowy 80 g (<b>MLE</b>)</p>	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]  2 466,3  Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,2  Tłuszcz [g] 99,6  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3  Węglowodany ogółem [g] 284,1  suma cukrów prostych [g] 99,7  Sól [g] 4,5  Błonnik pokarmowy [g] 31,4</p>
2024-11-17 niedziela	PODSTAWOWA	<p>Kakao na mleku 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>)  Szynka bankietowa 50 g  Ogórek kiszony 90 g  Mix салат 10 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)  Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (<b>JAJ</b>)  Ziemniaki 100 g  Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100 g  Kalafior z wody 100 g  Kompot b/c 300 ml  Cukier 5 g  Ciasto jogurtowe 50 g</p>	<p>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>)  Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>)  Pomidor 90 g  Mix салат 10 g</p>	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]  2 166,9  Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,4  Tłuszcz [g] 82  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4  Węglowodany ogółem [g] 250,4  suma cukrów prostych [g] 59,4  Sól [g] 10,9  Błonnik pokarmowy [g] 24,2</p>