

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-11-18 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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% 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Mix sałat 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z mięsem i kiełbasą 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 baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połudwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 993,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,4 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 280,9 suma cukrów prostych [g] 91,4 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 31
2024-11-19 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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 wiśniowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Marchewka gotowana 100 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150g 1 szt	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) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 977,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,9 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
2024-11-20 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Cytryna 5 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana 180 g (SEL, SEZ) Kopytka 100 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 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 baltonowski 50 g (GLU) 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) Ketchup 20 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 298,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,9 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 282,2 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2024-11-21 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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) Szynka złota 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata 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 150g 1 szt Sos estragonowy 80 ml (MLE)	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) Twarożek 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 085,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3

Jadłospisy z 47. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 SZPITALE

2024-11-22 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 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) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Pomidor 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 koperkowy 80 ml (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 Mandarynka 130g 2 szt	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) Szynka cygańska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 061,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
2024-11-23 sobota	PODSTAWOWA	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) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Cytryna 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 80 ml (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)	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 sosem vinegret 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	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
2024-11-24 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 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 (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Kalańior 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 (GLU, JAJ)	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka zrazowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 084,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2