

Jadłospisy z 52. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-23 do dnia 2024-12-29 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-12-23 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 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 (MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Kasza pęczak na sypko 100 g (GLU) 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 (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 989,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,9 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
2024-12-24 wtorek	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 250 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) Twarożek 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Dżem 25g 1 szt Salata zielona 10 g	Barszcz wigilijny 400 ml (SEL) Uszka z kapusta i grzybami 80 g (GLU, JAJ, MLE) Ryba dorsz po grecku 180 g (GLU, RYB, SEL) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150g 1 szt	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pierogi wigilijne 3 szt (GLU, SOJ, SEL) Miruna zapiekana ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100 g (RYB, MLE) Sledź po kaszubsku 80 g (RYB) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Ciasto - makowiec 50 g (GLU, JAJ) Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 716,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 154,9 Tłuszcz [g] 163,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 414,9 suma cukrów prostych [g] 271 Sól [g] 478,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,2
2024-12-25 środa	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет ze śliwką 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sos pieczeniowy 80 ml (MLE) Kluski śląskie 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kapusta modra z żurawiną 100 g Salatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto - sernik 50 g (GLU, JAJ)	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i kukurydzą z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Serek waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 494,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,1 Tłuszcz [g] 92,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 302,5 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
2024-12-26 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka pieczona 50 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Roladka z indyka nadziewana pieczarkami 100 g (JAJ) Sos majerankowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchewki z chrzanem 100 g Kompot b/c 250 ml Cukier 5 g Ciasto - piernik 50 g (GLU, JAJ)	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab po warszawsku 80 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 927,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 55,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

2024-12-27 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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) Szynka farmerska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Kotlety warzywne z ciecierzycą 1 szt (SOJ, SEL) Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Surówka wielowarzywna 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 baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 315,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
2024-12-28 sobota	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka bukowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryż biały na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt	Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 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] 2 229 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,4 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2024-12-29 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Rzodkiewka 90 g Mix салат 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) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki 100 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 100 g Kalafior z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 130g 2 szt	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) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 340,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,5 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7