

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-12-16 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) 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 bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	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
2024-12-17 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> ) Schab wieśniowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) 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 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 makreli i twarogu 80 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] 1 979,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,9 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
2024-12-18 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Wieprzowina szarpana 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Ryż biały na sypko 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 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> ) Parówka z szynki 2 szt 140 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Kecup 20 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	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
2024-12-19 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 złota 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Mix salat 10 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150g 1 szt Sos estragonowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	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 twarogowa z warzywami i suszonymi pomidorami 80 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Papryka świeża 90 g Mix salat 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 995,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 283,9 suma cukrów prostych [g] 68,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
2024-12-20 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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 ryby pieczonej z warzywami 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 90 g Mix salat 10 g Cytryna 5 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</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 ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 106,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,1 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 289,3 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 SZPITALE

2024-12-21 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 rzodkiewką i koperkiem 80 g (<b>MLE</b>)                      Papryka świeża 90 g                      Mix sałat 10 g                      Cytryna 5 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                      Pieczeń rzymska 100 g (<b>GLU, JAJ</b>)                      Sos chrzanowy 80 ml (<b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b>)                      Kasza gryczana na sypko 100 g                      Buraczki gotowane 100 g                      Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>)                      Kompot b/c 300 ml                      Cukier 5 g                      Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                      Cukier 5 g                      Cytryna 5 g                      Spaghetti bolonese z makaronem pszennym 300 g (<b>GLU, JAJ, SOJ</b>)                      Sałata z sosem vinegret 100 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b>                      2 450,8  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,5</b>  <b>Tłuszcz [g] 88,3</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 299,6</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 84,7</b>  <b>Sól [g] 4,1</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,5</b></p>
2024-12-22 niedziela	PODSTAWOWA	<p>Kakao na mleku 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>)                      Szyńka z piersi indyka 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                      Pomidor 90 g                      Mix sałat 10 g                      Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                      Cukier 5 g                      Cytryna 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>)                      Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (<b>GLU, JAJ</b>)                      Ziemniaki 100 g                      Kalafior 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 (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p>Chleb baltonowski 60 g (<b>GLU</b>)                      Chleb razowy 40 g (<b>GLU</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                      Szyńka zrazowa 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                      Ogórek kiszony 90 g                      Mix sałat 10 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>                      2 113,4  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,1</b>  <b>Tłuszcz [g] 71,5</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 276,4</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 64,6</b>  <b>Sól [g] 7,6</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b></p>