

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-01-27 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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> ) Serek chrzanowy z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron świderki 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Marchewka Juniorka 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 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> ) Poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Mix салат 10 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 1 914,8 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 69,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,8 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8
2025-01-28 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Szynka orzech 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 130g 2 szt	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> ) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Bukiet warzyw 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 1 990 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 89,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,5 <b>Sól [g]</b> 15,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29
2025-01-29 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, 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> ) Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Kajzerka 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150g 1 szt	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 2 193 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 86,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,7 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1
2025-01-30 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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> ) Schab bednarza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Zupa pejzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Surówka z marchewki z chrzanem 100 g Brokuły z wody 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 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> ) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 2 265,1 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 98,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,8 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3
2025-01-31 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, 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 Gruszka 150g 1 szt	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> ) Szynka z piersi indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 2 220,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 99,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,3 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-27 do dnia 2025-02-02 SZPITALE

2025-02-01 sobota	PODSTAWOWA	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (<b>GLU, 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 bukowa 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                      Pomidor 90 g                      Salata zielona 10 g                      Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                      Cukier 5 g                      Cytryna 5 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                      Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (<b>JAJ</b>)                      Ryż biały na sypko 100 g                      Surówka z białej kapusty z papryką z olejem rzepakowym 100 g                      Salatka z buraczków i jabłka 100 g                      Kompot b/c 300 ml                      Cukier 5 g                      Jabłko 150g 1 szt                      Sos z pomidorów pelati 80 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Pierogi ruskie 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)                      Salatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 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>                      2 283,4  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,4</b>  <b>Tłuszcz [g] 96,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 256,9</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 78</b>  <b>Sól [g] 4,5</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,8</b></p>
2025-02-02 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>)                      Paprykarz z makreli 80 g (<b>SEL</b>)                      Papryka świeża 90 g                      Salata zielona 10 g                      Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                      Cukier 5 g                      Cytryna 5 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)                      Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (<b>GLU, JAJ</b>)                      Ziemniaki 100 g                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g                      Kalafior z wody 100 g                      Kompot b/c 300 ml                      Cukier 5 g                      Drożdżówka z jabłkiem 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ</b>)</p>	<p>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>)                      Marchewka Juniorka 90 g                      Salata zielona 10 g                      Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                      Cukier 5 g                      Cytryna 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b>                      2 186,7  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,3</b>  <b>Tłuszcz [g] 69,9</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 300,2</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 77,5</b>  <b>Sól [g] 7,5</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,7</b></p>