

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-01-06 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 ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cytryna 5 g	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 220g 2 szt Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza bulgur na sypko 100 g Brokuły z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 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% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z fasoli z warzywami 80 g ( <b>SEL</b> ) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 2 522 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,2 <b>Sól [g]</b> 4,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,1
2025-01-07 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 orzech 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	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina szarpana 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Kopytka 100 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 130g 2 szt	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 jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 2 142,5 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 95,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1
2025-01-08 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 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> ) Szynka cygańska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka 90 g Mix sałat 10 g Cytryna 5 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza gryczana 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 Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Parówka z szynki 2 szt 140 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Keczup 20 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 2 420,7 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 101,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,2 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,1
2025-01-09 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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos estragonowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 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 wędliny i warzyw 80 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 1 913,7 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 85,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,2 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9
2025-01-10 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos jarzynowy 80 ml ( <b>MLE, SEL</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 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> ) Poledwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b> 2 398,6 <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g]</b> 114,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,3 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 SZPITALE

2025-01-11 sobota	PODSTAWOWA	<p>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>)                  Szyńka bankietowa 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Ogórek 90 g                  Salata zielona 10 g                  Cytryna 5 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabilana śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Szyńka pieczona 100 g                  Sos chrzanowy 80 ml (<b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b>)                  Kasza pęczak na sypko 100 g (<b>GLU</b>)                  Brokuły z wody 100 g                  Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 100 g                  Kompot b/c 300 ml                  Cukier 5 g                  Winogrona 150g 150 g</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>)                  Salata z olejem rzepakowym 100 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b>                  2 266,2  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115</b>  <b>Tłuszcz [g] 70,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 290,4</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 81,3</b>  <b>Sól [g] 4,3</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,8</b></p>
2025-01-12 niedziela	PODSTAWOWA	<p>Kakao na mleku 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>)                  Schab po żydowski 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Papryka świeża 90 g                  Salata zielona 10 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabilana śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>)                  Udko z kurczaka pieczone 120 g                  Ziemniaki 100 g                  Marchewka z groszkiem 100 g                  Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g                  Kompot b/c 300 ml                  Cukier 5 g                  Drożdżówka z serem 1 szt (<b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ</b>)</p>	<p>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 jarzynowa z majonezem 150 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Szyńka gotowana 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)</p>	<p>Kefir 200g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal]</b>                  2 151,4  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,2</b>  <b>Tłuszcz [g] 71,7</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 285</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 67,2</b>  <b>Sól [g] 6,3</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 34</b></p>