

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SZPITAL

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	01. Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb razowy . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Parówka na gorąco 1 szt Pomidor 50 g (POM,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ogórkowa I 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Ryba w sosie greckim I 250 g (GLUPSZ, RYB, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z jaj I 60 g (JAJ, MLE, GOR,) Sałata 10 g Ogórek konserwowy 50 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Kefir 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 314,10 B: [g] 90,60 T: [g] 91,80 W: [g] 298,80 Sól [g] 6,00 Kw.tł.nasy. [g] 41,00 Bł: [g] 34,70 Sód: [mg] 2 437,60 W tym cukry: [g] 107,80
	02. Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Parówka na gorąco 1 szt Pomidor 50 g (POM,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa szpinakowa II 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Pierogi leniwe z musem owocowym II 280 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Ryba w galarecie 130 g (RYB,) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Kefir 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 230,10 B: [g] 102,00 T: [g] 83,80 W: [g] 282,20 Sól [g] 5,20 Kw.tł.nasy. [g] 40,30 Bł: [g] 30,80 Sód: [mg] 2 105,50 W tym cukry: [g] 72,30
2024-03-12 wtorek	01. Dieta podstawowa	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pomidor 50 g (POM,) Poledwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa fasolowa I 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Klopsiki w sosie własnym 110 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Buraczki z cebulą I 150 g Kasza gryczana 180 g Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Sałatka jarzynowa I 80 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Serek Ziemisty 1 szt (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 399,00 B: [g] 115,10 T: [g] 77,90 W: [g] 332,40 Sól [g] 6,20 Kw.tł.nasy. [g] 32,00 Bł: [g] 46,20 Sód: [mg] 2 534,80 W tym cukry: [g] 83,70
	02. Dieta łatwostrawna	Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szyńka biała 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa owsiankowa II 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL,) Galantyna drobiowa II 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) 150 g (MLE,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Serek Ziemisty 1 szt (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 258,40 B: [g] 104,90 T: [g] 93,30 W: [g] 265,20 Sól [g] 5,90 Kw.tł.nasy. [g] 47,70 Bł: [g] 30,50 Sód: [mg] 2 367,50 W tym cukry: [g] 87,20
2024-03-13 środa	01. Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb razowy . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Papryka konserwowa 40 g Sałata 10 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK,)	Zupa krupnik 300 ml (GLUPSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Kotlet drobiowy mielony I 90 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z pora i jabłek I 150 g (MLE,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g (GLUPSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Jajko gotowane 50 g (JAJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 179,80 B: [g] 99,90 T: [g] 79,10 W: [g] 272,30 Sól [g] 5,20 Kw.tł.nasy. [g] 39,20 Bł: [g] 26,90 Sód: [mg] 2 079,80 W tym cukry: [g] 62,90

Jadłospisy tygodniowe z 11. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-17 SZPITAL

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	02. Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Ser twarogowy 80 g (MLE,) Dżem 25 g Jabłka 150 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK,)	Zupa ziemniaczana z pomidorami II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, POM,) Pulpety gotowane w sosie II 110 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Buraczki gotowane 130 g (GLU PSZ, MLE,) Kasza jęczmienna 180 g (GLU PSZ,) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor 50 g (POM,) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 192,10 B: [g] 91,80 T: [g] 78,40 W: [g] 286,60 Sól [g] 4,60 Kw.tł.nasy. [g] 43,90 Bł: [g] 30,20 Sód: [mg] 1 803,30 W tym cukry: [g] 88,10
	01. Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Galarotka z kurczaka I 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Bitki wieprzowe w sosie I 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z czerwonej kapusty 150 g Ryż na sypko 180 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot s 200 ml	Chleb graham. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Baleron 40 g Sałata 10 g Papryka świeża 50 g Herbata 200 ml	Jogurt owocowy 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 051,60 B: [g] 95,80 T: [g] 66,90 W: [g] 281,20 Sól [g] 5,00 Kw.tł.nasy. [g] 35,30 Bł: [g] 29,10 Sód: [mg] 2 006,10 W tym cukry: [g] 73,80
2024-03-14 czwartek	02. Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szyunka biała 40 g Pomidor 50 g (POM,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa ryżowa II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Schab gotowany w sosie II 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Marchew gotowana 150 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szyunka konserwowa z indyka 40 g Sałatka jarzynowa II 80 g (JAJ, MLE, SEL,) Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna. 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Miód naturalny por 1 szt (MI,)	W.Ener: [kcal] 2 128,80 B: [g] 82,30 T: [g] 73,00 W: [g] 303,60 Sól [g] 5,20 Kw.tł.nasy. [g] 36,80 Bł: [g] 36,10 Sód: [mg] 2 062,70 W tym cukry: [g] 78,20
	01. Dieta podstawowa	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Paszetowa drobiowa 70 g Ogórek konserwowy 50 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa barszcz ukraiński I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Kotlety z jaj I 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Marchewka gotowana I 150 g (MLE,) Sałata 10 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb graham. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Serek topiony 25 g (MLE,) Pomidor 50 g (POM,) Banan 180 g Herbata 200 ml	Pieczywo chrupkie 30 g (GLU PSZ,) Dżem 25 g	W.Ener: [kcal] 2 397,40 B: [g] 80,30 T: [g] 86,90 W: [g] 332,00 Sól [g] 5,70 Kw.tł.nasy. [g] 38,60 Bł: [g] 42,00 Sód: [mg] 2 274,90 W tym cukry: [g] 117,40
2024-03-15 piątek	02. Dieta łatwostrawna	Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Połędwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem i musem owocowym II 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kompot s 200 ml	Dżem 25 g Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szyunka drobiowa 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 048,00 B: [g] 70,70 T: [g] 63,50 W: [g] 310,40 Sól [g] 4,70 Kw.tł.nasy. [g] 35,50 Bł: [g] 23,40 Sód: [mg] 1 910,70 W tym cukry: [g] 111,90

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-16 sobota	01. Dieta podstawowa	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Chleb razowy . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Poledwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Zupa zacierkowa I 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Kotlet schabowy 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Twaróg z rzodkiewką 100 g (MLE,) Banan 180 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 056,50 B: [g] 93,30 T: [g] 54,40 W: [g] 314,40 Sól [g] 5,00 Kw.tł.nasy. [g] 29,80 Bł: [g] 29,90 Sód: [mg] 1 981,60 W tym cukry: [g] 82,30
	02. Dieta łatwostrawna	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUPSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka biała 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa pomidorowa z makaronem II 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, POM,) Budyń mięsny 110 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Buraczki gotowane 150 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Sałata 10 g Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Pieczewo chrupkie 30 g (GLUPSZ,)	W.Ener: [kcal] 2 047,60 B: [g] 85,80 T: [g] 83,10 W: [g] 240,60 Sól [g] 4,20 Kw.tł.nasy. [g] 42,70 Bł: [g] 27,90 Sód: [mg] 1 667,30 W tym cukry: [g] 76,80
2024-03-17 niedziela	01. Dieta podstawowa	Bułka kajzerka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy . 50 g Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Ogórek świeży 50 g Jabłka 150 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK,)	Rosół z makaronem 350 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Udka pieczone I 120 g Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) 150 g (MLE,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka biała 40 g Pomidor 50 g (POM,) Banan 180 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 089,40 B: [g] 102,80 T: [g] 77,10 W: [g] 259,40 Sól [g] 4,60 Kw.tł.nasy. [g] 36,40 Bł: [g] 26,60 Sód: [mg] 1 852,30 W tym cukry: [g] 93,10
	02. Dieta łatwostrawna	Jogurt owocowy 150 g (MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Miód naturalny 1 szt (MI,) Szynka mozaikowa 40 g Sałata 10 g Banan d 120 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK,)	Zupa zacierkowa II 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet drobiowy z warzywami 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Twaróg z mlekiem 100 g (MLE,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt (POM,)	W.Ener: [kcal] 2 006,10 B: [g] 87,90 T: [g] 56,80 W: [g] 280,90 Sól [g] 3,80 Kw.tł.nasy. [g] 32,60 Bł: [g] 27,30 Sód: [mg] 1 539,00 W tym cukry: [g] 83,60

Oznaczenia alergenów:

*GLU PSZ - Zboża zawierające gluten
pszenny,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z
laktozą,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez
laktozy,
SOJ - Soja i pochodne,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
ORZ - Orzechy,
MCK - Mięczaki i pochodne,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten
żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten
owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten
jęczmienny,*