

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SZPITAL

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-18 poniedziałek	01. Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Ogonówka 40 g Papryka świeża 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Zupa kapuśniak z białej kapusty l 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Naleśniki z twarogiem i musem owocowym l 220 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Galaretką z kurczaka l 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Sok warzywny 1 szt	W.Ener: [kcal] 2 027,40 B: [g] 96,70 T: [g] 59,90 W: [g] 292,30 Sól [g] 3,50 Kw.ł.nasy. [g] 31,40 Bł: [g] 31,60 Sód: [mg] 1 430,90 W tym cukry: [g] 94,60
	02. Dieta łatwostrawna	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami l 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z truskawkami 300 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Połędwica drobiowa c 45 g (GOR, SOJ, SO2,) Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 182,00 B: [g] 72,30 T: [g] 76,10 W: [g] 315,00 Sól [g] 3,60 Kw.ł.nasy. [g] 42,00 Bł: [g] 25,50 Sód: [mg] 1 455,00 W tym cukry: [g] 123,20
2024-03-19 wtorek	01. Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Połędwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Ogórek świeży 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Zupa Grochowa a 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Pieczeń rzymska w sosie l 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Buraczki gotowane 150 g (GLU PSZ, MLE,) Sałata 10 g Kasza pęczak 180 g (GLU PSZ,) Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta twarogowa z pomidorem susz. 70 g (MLE,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Bułka wrocławska pszenna. 40 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Miód naturalny por 1 szt (MI,)	W.Ener: [kcal] 2 272,20 B: [g] 100,50 T: [g] 64,50 W: [g] 339,90 Sól [g] 4,70 Kw.ł.nasy. [g] 33,20 Bł: [g] 36,10 Sód: [mg] 1 880,40 W tym cukry: [g] 72,10
	02. Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jaglanej l 300 ml (MLE, SEL,) Filet z indyka gotowany 100 g Sos szpinakowy 50 g (GLU PSZ, MLE,) Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) 150 g (MLE,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Połędwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Pomidor 50 g (POM,) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 10 g Serek Żarnisty 1 szt (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 026,10 B: [g] 93,80 T: [g] 66,90 W: [g] 267,70 Sól [g] 5,30 Kw.ł.nasy. [g] 37,90 Bł: [g] 26,90 Sód: [mg] 2 145,80 W tym cukry: [g] 98,40
2024-03-20 środa	01. Dieta podstawowa	Ryż na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Pasta z jaj l 60 g (JAJ, MLE, GOR,) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami l 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z mięsem i warzywami l 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,) Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta rybna 80 g (GLU PSZ,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe.. 15 g (GLU PSZ,) Kefir 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 300,90 B: [g] 89,10 T: [g] 63,30 W: [g] 344,50 Sól [g] 4,80 Kw.ł.nasy. [g] 28,90 Bł: [g] 27,30 Sód: [mg] 1 952,40 W tym cukry: [g] 96,20

Jadłospisy tygodniowe z 12. tygodnia, tj. od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SZPITAL

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-20 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,) Galaretką z kurczaka II 130 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Potrawka z szynki II 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Marchew gotowana 150 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,) Szynka konserwowa z indyka 40 g Pomidor 50 g (POM,) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 30 g Kefir 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 268,10 B: [g] 96,80 T: [g] 76,90 W: [g] 291,00 Sól [g] 5,30 Kw.ł.nasy. [g] 42,70 Bł: [g] 35,50 Sód: [mg] 2 139,90 W tym cukry: [g] 95,20
	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,) Galaretką z kurczaka I 130 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa neapolitańska I 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Kapusta faszerowana w sosie pomidorowy m 180 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka biała 40 g Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Serek Ziemisty 1 szt (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 144,10 B: [g] 116,40 T: [g] 70,50 W: [g] 275,20 Sól [g] 6,10 Kw.ł.nasy. [g] 35,80 Bł: [g] 27,70 Sód: [mg] 2 441,80 W tym cukry: [g] 79,80
2024-03-21 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,) Twaróg z mlekiem 100 g (MLE,) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Buraczki gotowane 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,) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 385,80 B: [g] 99,70 T: [g] 71,60 W: [g] 354,00 Sól [g] 4,20 Kw.ł.nasy. [g] 41,20 Bł: [g] 36,40 Sód: [mg] 1 670,90 W tym cukry: [g] 137,60
	01. Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Salceson 70 g Ogórek konserwowy 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Zupa jarzynowa I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,) Kotlety ziemniaczane I 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Sos pieczarkowy 100 g (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g (MLE,) Kompot s 200 ml	Chleb graham. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Połędwica drobiowa 40 g (GOR, SOJ, SO2,) Serek topiony 25 g (MLE,) Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 490,70 B: [g] 77,00 T: [g] 80,70 W: [g] 384,80 Sól [g] 6,20 Kw.ł.nasy. [g] 38,60 Bł: [g] 40,90 Sód: [mg] 2 531,20 W tym cukry: [g] 115,40
2024-03-22 piątek	02. Dieta łatwostrawna	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z jaj 60 g (JAJ, MLE,) Sałata 10 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba miruna na parze 170 g (RYB, MLE,) Sos koperkowy 50 g (GLU PSZ, MLE,) Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) 150 g (MLE,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Dżem 25 g Szynka mozaikowa 40 g Sałata 0 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (MLE,)	W.Ener: [kcal] 2 083,30 B: [g] 64,40 T: [g] 81,60 W: [g] 286,20 Sól [g] 4,40 Kw.ł.nasy. [g] 47,10 Bł: [g] 26,10 Sód: [mg] 1 772,20 W tym cukry: [g] 111,10

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-23 sobota	01. Dieta podstawowa	Chleb razowy . 50 g Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,)	Zupa pomidorowa z ryżem I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,) Stek wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka wielowarzywna 150 g (SEL,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Ser żółty 40 g (MLE,) Pomidor 50 g (POM,) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Miód naturalny por 1 szt (MI,) Pieczywo chrupkie 30 g (GLU PSZ,)	W.Ener: [kcal] 2 389,90 B: [g] 92,90 T: [g] 82,50 W: [g] 322,50 Sól [g] 5,10 Kw.tł.nasy. [g] 44,10 Bł: [g] 32,00 Sód: [mg] 2 053,50 W tym cukry: [g] 96,00
	02. Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (GLU PSZ, MLE,)	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, POM,) Pulpety gotowane w sosie II 110 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Buraczki gotowane 150 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Banan 180 g Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Ser twarogowy 09 100 g (MLE,) Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Miód naturalny por 1 szt (MI,) Pieczywo chrupkie 30 g (GLU PSZ,)	W.Ener: [kcal] 2 404,70 B: [g] 96,90 T: [g] 75,10 W: [g] 338,90 Sól [g] 3,80 Kw.tł.nasy. [g] 42,30 Bł: [g] 32,10 Sód: [mg] 1 527,40 W tym cukry: [g] 144,00
2024-03-24 niedziela	01. Dieta podstawowa	Bułka kajzerka 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb razowy . 50 g Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Ser twarogowy 80 g (MLE,) Dżem 25 g Banan 180 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK,)	Zupa szczawiowa z ziemniakami I 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Filet drobiowy panierowany I 90 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,) Surówka z selera i marchwi I 150 g (MLE, SEL,) Kasza jęczmienna 180 g (GLU PSZ,) Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka wieprzowa c 45 g Ogórek świeży 50 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt (POM,)	W.Ener: [kcal] 2 040,40 B: [g] 81,70 T: [g] 51,40 W: [g] 312,40 Sól [g] 4,70 Kw.tł.nasy. [g] 28,70 Bł: [g] 35,60 Sód: [mg] 1 871,10 W tym cukry: [g] 91,80
	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 wieprzowa 40 g Sałata 10 g Banan d 120 g Kakao na mleku 200 ml (MLE, KOK,)	Zupa kalafiorowa II 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Udko gotowane II 120 g Marchew gotowana 150 g (GLU PSZ, MLE,) Ryż na sypko 180 g (GLU PSZ, MLE,) Kompot s 200 ml	Sałata 10 g Bułka wrocławska pszenna 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Masło (82% tł.) 15 g (MLE,) Szynka drobiowa 40 g Pomidor 50 g (POM,) Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt (POM,)	W.Ener: [kcal] 2 147,70 B: [g] 83,80 T: [g] 74,20 W: [g] 282,30 Sól [g] 5,10 Kw.tł.nasy. [g] 37,60 Bł: [g] 28,70 Sód: [mg] 2 057,00 W tym cukry: [g] 87,80

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,*