

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-24 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA SZPITALNA.

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-24, środa	bo gatorne szkolowa	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta drobiowa z jarzynami 100 g (SEL) szynkowa 50 g (SOJ, MLE) sałata 40 g papryka świeża 150 g grejpfrut 220 g manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	brokułowa z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) schab duszony w sosie własnym 160 g (GLU, MLE) kasza jęczmienna 160 ml (GLU) marchew gotowana 160 g (GLU) surówka z kaputy czerwonej z jabłkiem 160 g kompot wiśniowy 250 ml	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg z rzodkiewką 150 g (MLE) ogórek świeży 150 g dębicka 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	chrupki kukurydziane 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 003,5 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Sód [mg] 1 775,1 Sól [g] 4,4 suma cukrów prostych [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
2024-04-25, czwartek	bo gatorne szkolowa	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) parówka cienka 55 g (SEZ) szynka biała 30 g serek deliser 1 szt (MLE) pomidor 200 g mandarynka 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	barszcz czerwony z ziemniakami 300 g (SEL) indyk gotowany 100 g sos pietruszkowy 100 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g fasolka szparagowa gotowana 160 g marchewka surowa starta 150 g cukinia gotowana 180 g kompot truskawkowy 250 ml	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) serek wypasiony 1 szt (MLE) zielonogórska 30 g sałata 40 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) ogórek świeży 150 g	jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 055,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Sód [mg] 2 261,5 Sól [g] 5,7 suma cukrów prostych [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
2024-04-26, piątek	bo gatorne szkolowa	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta z jaj ze szczypiorkiem 120 g (JAJ, MLE) szynka śniadaniowa 50 g sałata 40 g papryka świeża 80 g banan 1 szt kaszka kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	szpinakowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL) pieczeń rybna 110 g (GLU, JAJ, RYB) sos grecki 150 ml (GLU, SEL, S02) ziemniaki 300 g surówka z kapusty kiszzonej 160 g kompot wiśniowy 250 ml	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 120 g (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) pomidor 50 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 162 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Sód [mg] 2 470 Sól [g] 6,3 suma cukrów prostych [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
2024-04-27, sobota	bo gatorne szkolowa	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 70 g (MLE) szynka drobiowa 50 g pomidor 200 g papryka świeża 100 g mandarynka 80 g ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	rosół z makaronem 300 ml (SEL) udko gotowane 220 g sos potrawkowy 100 ml (GLU, MLE) ziemniaki 300 g marchew gotowana 160 g (GLU) brokuły gotowane 160 g kapusta czerwona gotowana 160 g sok owocowy 0,2 1 szt	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) schab gotowany 50 g serek deliser 2 szt (MLE) ogórek świeży 200 g sałata 40 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	sok pomidorowy 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 011,7 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Sód [mg] 2 107,5 Sól [g] 5,3 suma cukrów prostych [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,8

2024-04-23 niedziela	bożonarodzeniowa	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka śniadaniowa 50 g plaster sera topionego 1 szt (MLE) pomidor 200 g ogórek świeży 100 g kiwi 1 szt płatki owsiane na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	tomatowa z ryżem 300 ml (GLU, MLE, SEL, S02) pieczeń rzymska w sosie własnym 150 g (GLU, JAJ) ziemniaki 300 g buraczki gotowane 160 g brukselka gotowana 120 g sałata 40 g sok owocowy 0,2 1 szt	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) szynka w galarecie z warzywami 200 g serek deliser 1 szt (MLE) Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	wafel ryżowy 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 054,6 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Sód [mg] 2 077,5 Sól [g] 5,2 suma cukrów prostych [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
2024-04-24 poniedziałek	bożonarodzeniowa	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) połędwica z indyka 50 g serek wypasiony 1 szt (MLE) sałata 40 g mus owocowy 1 szt manna na mleku 250 ml (GLU, MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE) papryka świeża 80 g pomidor 200 g	kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) schab duszony w sosie własnym 150 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g bukiet warzyw 160 g surówka z białej kapusty z kukurydzą i papryką świeżą 160 g kompot truskawkowy 250 ml	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) pasta rybna z warzywami 100 g (RYB, SEL, S02) zielenogórska 50 g ogórek świeży 150 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	chrupki kukurydziane 20 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 073,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Sód [mg] 2 281 Sól [g] 5,6 suma cukrów prostych [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
2024-04-30 wtorek	bożonarodzeniowa	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) parówka cienka 55 g (SEZ) pieczeń 50 g (GLU, JAJ) pomidor 150 g kiwi 1 szt ryż na mleku 200 ml (MLE) kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	zupa z fasolki zielonej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) udko duszone w sosie własnym 270 g (GLU, MLE) ziemniaki 300 g surówka z marchwi i jabłka 160 g (MLE) brokuły gotowane 200 g kompot wiśniowy 250 ml	chleb graham 100 g (GLU) masło 15g 1 szt (MLE) twaróg 70 g (MLE) szynka gotowana 50 g (S02) sałata 40 g dżem 25 g Kawa z mlekiem 250 ml (GLU, MLE)	ciasto drożdżowe 60 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 222,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Sód [mg] 1 986,5 Sól [g] 5 suma cukrów prostych [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,1