

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-02-26 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Ser twarogowy w kawałku 80 g Dżem 40 g Jabłko 1 szt Cytryna 5 g	Zupa krem z dyni zabieleny śmietaną 12% tł. z grzankami 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos pomidorowy 80 g Kasza bulgur na sypko 180 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 15 g Szynka gotowana 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 421,3</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,7</b> <b>Tłuszcz [g] 76</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 356</b> <b>suma cukrów prostych [g] 115</b> <b>Sól [g] 7,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40</b>
2024-02-27 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka orzech 50 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa jarzynowa zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g Ziemniaki 180 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 1szt 150 g	Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 015,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,7</b> <b>Tłuszcz [g] 68,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66,8</b> <b>Sól [g] 6,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,2</b>
2024-02-28 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g Kopytka 200 g Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo truskawkowy 150 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Bułka wrocławska 20 g Chleb razowy 30 g Masło extra 82% 10 g Parówki z szynki 2 szt 140 g Kecup 20 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Serek owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 669,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124</b> <b>Tłuszcz [g] 101,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 333,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,7</b> <b>Sól [g] 7,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,2</b>
2024-02-29 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka gotowana 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Kielbasa szynkowa 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 106,5</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,2</b> <b>Tłuszcz [g] 70,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 296</b> <b>suma cukrów prostych [g] 62,9</b> <b>Sól [g] 9,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,5</b>
2024-03-01 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Paprykarz z makreli 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Pierogi z serem 300 g Sos jogurtowy z owocami 80 ml Jabłka prażone 50 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka cygańska 50 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 525,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107</b> <b>Tłuszcz [g] 85,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 346,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 77,9</b> <b>Sól [g] 7,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,5</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-26 do dnia 2024-03-03 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-03-02 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z papryką i szczypiorkiem 80 g Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Schab pieczony 100 g Sos chrzanowy 80 g Kasza pęczak na sypko 180 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 1szt 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Lazania z mięsem wieprzowym 300 g Sos pomidorowy 80 g Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 506,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,4</b> <b>Tłuszcz [g] 90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 331,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 82,1</b> <b>Sól [g] 5,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,5</b>
2024-03-03 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Schab po żydowsku 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Kotlet pożarski (smażony) 100 g Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto marchewkowe 50 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany 80 g Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 100,5</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,3</b> <b>Tłuszcz [g] 60,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,9</b> <b>Sól [g] 5,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,5</b>