

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-03-04 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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 Serek homogenizowany 80 g Jabłko 1 szt Dżem 30 g Sałata zielona 10 g	Zupa krem z białych warzyw zabieleny śmietaną 12% tł. z groszkiem ptyśowym 400 ml Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g Ryż na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty 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 bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka złota 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 249,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 338,7 suma cukrów prostych [g] 102,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
2024-03-05 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt 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 Szynka drobiowa 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos bazyliowy 80 g Ziemniaki 180 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 1szt 150 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 Ser żółty 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2024-03-06 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 natką pietruszki 80 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 180 g Makaron penne 180 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Kiwi 1 szt	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 Fasolka po bretońsku 200 g	Serek waniliowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 462,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 122,1 Tłuszcz [g] 79,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 333,1 suma cukrów prostych [g] 85,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 40
2024-03-07 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt 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 Hummus z marchewką 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml Krokiety z mięsem 2 szt Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 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 bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 001,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,1 Tłuszcz [g] 71,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 253,7 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2024-03-08 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 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 Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g Brokuły z wody 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml Ryba dorsz panierowana 100 g Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Winogrona 150 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 Szynka cygańska 50 g Ogórek kiszony.. 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 258,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 320,6 suma cukrów prostych [g] 86 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
2024-03-09 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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Pierogi z mięsem 6 szt Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 324,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,7 Tłuszcz [g] 87,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 286,5 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 3,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-04 do dnia 2024-03-10 SZPITALA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-03-10 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 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 Szyńka bankietowa 50 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 g Gołąbek bez zawijania 150g 1 szt Sos pomidorowy 80 g Ziemniaki 180 g Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto piaskowe 50 g	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 Sałatka z brokoła, jajka i pomidora 150 g Polędwica drobiowa 20 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 057,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9