

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SZPITALE

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Kolacja godz.20.00 | SUMA |
|-------------------------|------------|---|--|--|----------------------------|---|
| 2024-03-18 poniedziałek | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z koperkiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpety z indyka 100 g Sos koperkowy 80 ml Kasza pęczak na sypko 180 g Surówka z marchewki i pora 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 baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Polędwica sopocka 50 g Sałatka jarzynowa 90 g Sałata zielona 10 g | Serek waniliowy 150g 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 578,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,4 Tłuszcz [g] 70,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 396,2 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 |
| 2024-03-19 wtorek | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Schab wieśniowy 50 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 1szt 150 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 Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g | Kefir 200g 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 899,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Tłuszcz [g] 56,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 |
| 2024-03-20 środa | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 300 g Kajzerka 1 szt Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 1szt 150 g | Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 358,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,8 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 375,5 suma cukrów prostych [g] 103,1 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 |
| 2024-03-21 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 Schab bednarza 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa pejzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pierogi z mięsem 6 szt Surówka z marchewki i jabłka 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 baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Szynka konserwowa 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 200g 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 256,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 287 suma cukrów prostych [g] 71,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 |
| 2024-03-22 piątek | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 żółty 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa zacierkowa 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 baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasztet z soczewicy i warzyw 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt owocowy 150g 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 257,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 334,7 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-18 do dnia 2024-03-24 SZPITALE

| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Kolacja godz.20.00 | SUMA |
|----------------------|------------|---|---|--|-----------------------------|---|
| 2024-03-23 sobota | PODSTAWOWA | Kawa z mlekiem 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka bukowa 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml Kurczak po hawajsku 180 g Ryż biały na sypko 180 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt | Pierogi ruskie 6 szt Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 435,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,2 Tłuszcz [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 312,5 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 3,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 |
| 2024-03-24 niedziela | PODSTAWOWA | Kakao 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Kielbasa szynkowa 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g | Rosół z makaronem pszennym 400 g Zraz schabowy z szynką 100 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto jogurtowe 50 g | Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g | Kefir 200g 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 907,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,8 Tłuszcz [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 272,6 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 |