

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-04-29 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb balonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Serek homogenizowany naturalny kg 80 g Jabłko 1 szt Dżem 1 szt Sałata zielona 10 g	Zupa krem z białych warzyw zabieleną śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400 ml Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g Ryz biały na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mus owocowy saszetka 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb balonowski 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] 2 482,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,3 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 378,9 suma cukrów prostych [g] 142 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
2024-04-30 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb balonowski 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 Bitka z kurczaka 100 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 Sos bazyliowy 80 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb balonowski 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] 2 082,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,2 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 84,6 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2024-05-01 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb balonowski 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 Cytryna 5 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180 g Makaron spaghetti 180 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 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 Chleb balonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Leczo warzywne z kiełbasą 300 g	Serek waniliowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 643,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,7 Tłuszcz [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 351,6 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6
2024-05-02 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb balonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka bednarza 50 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 balonowski 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] 1 940,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,7 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 247,3 suma cukrów prostych [g] 71,1 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 30
2024-05-03 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb balonowski 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 Cytryna 5 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 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 balonowski 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] 2 512,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,3 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 334,5 suma cukrów prostych [g] 88 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 38

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-29 do dnia 2024-05-05 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-05-04 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 jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 g Kasza gryczana na sypko 180 g Surówka z marchewki z chrzanem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo bananowy 150 ml	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] 2 545,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,4 Tłuszcz [g] 103,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 300,3 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
2024-05-05 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 Szynka bankietowa 50 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml Gołąbek bez zawijania z ryżem brązowym 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 jogurtowe 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 Sałatka z brokuła, jajka i wędliny 150 g Polędwica drobiowa 20 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 284,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,7 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 338,5 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 41,2