

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-05-20 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 Twarożek z truskawkami 80 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 100 g Brokuły z wody 100 g Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 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 baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 15 g Szynka gotowana 50 g Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-05-21 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 Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 g Ziemniaki 100 g Surówka z marchewki z chrzanem 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Drożdżówka z jabłkiem 1 szt	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 Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt
2024-05-22 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 Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw 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 Parówka z szynki 2 szt 140 g Kecup 20 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Serek owocowy 150g 1 szt
2024-05-23 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 Salata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka wielowarzywna 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 Smalczyk z fasoli 60 g Kielbasa szynkowa 20 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt
2024-05-24 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 Ser żółty 50 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy 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 Paprykarz z makreli 80 g Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt

		SUMA
2024-05-20 poniedziałek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 348,2 suma cukrów prostych [g] 111,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,6
2024-05-21 wtorek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 113,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 280,9 suma cukrów prostych [g] 68,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
2024-05-22 środa	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 548,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,1 Tłuszcz [g] 99,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
2024-05-23 czwartek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 953 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,5 Tłuszcz [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
2024-05-24 piątek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 544,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,9 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-05-25 sobota	PODSTAWOWA	Kawa z mlekiem 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 Szynka bankietowa 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Szynka pieczona 100 g Sos cebulowy 80 g Kasza pęczak na sypko 100 g Brokuły z wody 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 1szt 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Lazania z mięsem wieprzowym 300 g Sos pomidorowy 80 g Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-05-26 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 Schab po żydowsku 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 100 g Marchewka z groszkiem 100 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto drożdżowe 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 Sałata bawarska 90 g Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-20 do dnia 2024-05-26 SZPITALA

		SUMA
2024-05-25 sobota	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 031,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,5 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
2024-05-26 niedziela	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 089,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 286,3 suma cukrów prostych [g] 68,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6