

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-05-13 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	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpety z indyka 100 g Sos koperkowy 80 ml Kasza pęczak na sypko 180 g Surówka z cukinii i marchewki 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 20 g Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt
2024-05-14 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 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g Ziemniaki 180 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 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 Ser twarogowy w kawałku 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-05-15 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 z pomidorami 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	Kasza jaglana zapiekana 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
2024-05-16 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 Mus owocowy saszetka 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 Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Szynka konserwowa 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt
2024-05-17 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 krupnik z ziemniakami 400 ml Ryba dorsz panierowana 100 g 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 baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

		SUMA
2024-05-13 poniedziałek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 086,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,9 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,3
2024-05-14 wtorek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 982,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,5 Tłuszcz [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 305,1 suma cukrów prostych [g] 88,6 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
2024-05-15 środa	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 373,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,6 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych [g] 101,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,6
2024-05-16 czwartek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 437,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,7 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 358,4 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 38
2024-05-17 piątek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 527,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,5 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 345,5 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,8

Jadłospisy z 20. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-13 do dnia 2024-05-19 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-05-18 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 brukselkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml Kurczak po hawajsku 180 g Ryż biały na sypko 180 g Sałata z buraczków i jabłka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Pierogi ruskie 6 szt Sałata 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
2024-05-19 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 ml 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 piaskowe 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

		SUMA
2024-05-18 sobota	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 241,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 285,2 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
2024-05-19 niedziela	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 027,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,4 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4