

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-05-06 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% 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 10 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 15 g Polędwica sopocka 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt
2024-05-07 wtorek	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 wiśniowy 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 180 g Marchewka z groszkiem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Budyń 200 ml	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 Pasta z makreli i twarogu 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-05-08 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krem z soczewicy zabieleną śmietaną 12% tł. z groszkiem ptysiowym 400 ml Schab pieczony w sosie własnym 100 g Kluski śląskie 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Parówka z szynki 2 szt 140 g Kecup 20 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt
2024-05-09 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 złota 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi 100 g Ziemniaki 180 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 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 baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Twarożek 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-05-10 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 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 ryby pieczonej z warzywami 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 50 g Sos waniliowy 80 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 Szynka cygańska 50 g Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt

		SUMA
2024-05-06 poniedziałek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 011,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,9 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 293 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
2024-05-07 wtorek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 202,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,2 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Węglowodany ogółem [g] 299 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sól [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
2024-05-08 środa	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 845,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126 Tłuszcz [g] 104,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 368,5 suma cukrów prostych [g] 77,5 Sól [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
2024-05-09 czwartek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 040 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
2024-05-10 piątek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 360 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,8 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 352,2 suma cukrów prostych [g] 125 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2024-05-06 do dnia 2024-05-12 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-05-11 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 Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 100 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos chrzanowy 80 g Kasza gryczana na sypko 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Spaghetti bolonese z makaronem pszennym 300 g Sałata z sosem vinegret 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-05-12 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka z piersi indyka 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 180 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	Chleb baltonowski 60 g Chleb razowy 40 g Masło extra 82% 10 g Szynka zrazowa 50 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt

		SUMA
2024-05-11 sobota	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 715,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,1 Tłuszcz [g] 102 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 343,9 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
2024-05-12 niedziela	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,5 Tłuszcz [g] 63,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 31