

Jadłospisy z 27. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-07-01 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 Pomidor 90 g Rukola 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabilana śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 g Ryż biały na sypko 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g Dyńa duszona 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mus owocowy saszetka 100g 1 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 Ogórek 90 g Rukola 10 g	Kefir 200g 1 szt
2024-07-02 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 Rukola 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Ziemniaki 100 g Marchewka z groszkiem 100 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Nektarynka 130g 1 szt Sos koperkowy 80 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 Rzodkiewka 90 g Rukola 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-07-03 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 Ser żółty 40 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cytryna 5 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kopytka 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 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 Mix sałat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt
2024-07-04 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 zabilana śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw 100 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 150 g Sos estragonowy 80 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 małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-07-05 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 Rozzponka 5 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 Rozzponka 10 g	Kefir 200g 1 szt

		SUMA
2024-07-01 poniedziałek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 045,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,8 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 91 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
2024-07-02 wtorek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 058,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 272,6 suma cukrów prostych [g] 68,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2024-07-03 środa	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 325,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 305,7 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
2024-07-04 czwartek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 942,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2024-07-05 piątek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 136,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 314,8 suma cukrów prostych [g] 113,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy z 27. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-07 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-07-06 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 80 g Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Cytryna 5 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos chrzanowy 80 g Kasza gryczana na sypko 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Spaghetti bolonese z makaronem pszennym 300 g Salata z sosem vinegret 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-07-07 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 Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 100 g Kalafor z wody 100 g Surówka z młodej kapusty z marchewką i koperkiem 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 Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt

		SUMA
2024-07-06 sobota	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 483,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,3 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 34
2024-07-07 niedziela	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 005,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,8 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 269,6 suma cukrów prostych [g] 59,7 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 27