

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-07-08 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Papryka świeża 90 g Rukola 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 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Marchewka Juniorka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Arbuz 200g 200 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 Salatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g Rukola 10 g	Kefir 200g 1 szt
2024-07-09 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 wiśniowy 50 g Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 100 g Surówka Colesław z majonezem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 150 g	Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-07-10 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 Mix sałat 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 Brokuły 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 Nektarynka 130g 1 szt	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
2024-07-11 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 Salata zielona 10 g	Zupa pejzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mus owocowy saszetka 100g 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 Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt
2024-07-12 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 Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Ryba dorsz panierowana 100 g Ziemniaki 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Brzoskwinia 150g 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 Ser żółty 50 g Ogórek małosolny 90 g Roszponka 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

		SUMA
2024-07-08 poniedziałek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 095,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Tłuszcz [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 80,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
2024-07-09 wtorek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 083,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,2 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 281,8 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
2024-07-10 środa	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 283,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,6 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 353,4 suma cukrów prostych [g] 103 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 37
2024-07-11 czwartek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 294,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 285,2 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
2024-07-12 piątek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 417,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,8 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 325,1 suma cukrów prostych [g] 70,4 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,9

Jadłospisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-07-13 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 Mix sałat 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 100 g Surówka z białej kapusty z papryką z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt	Pierogi ruskie 300g 6 szt Sałatka 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
2024-07-14 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml 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 Papryka świeża 90 g Mix sałat 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 Kluski śląskie 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g Kalafior z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto piaskowe 50g 50 g	Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka z piersi indyka 50 g Marchewka Juniorka 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Kefir 200g 1 szt

		SUMA
2024-07-13 sobota	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 229 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,4 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 82,4 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2024-07-14 niedziela	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 285,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,1 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 258,6 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5