

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 SZPITALA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-07-15 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 150g 1 szt Cytryna 5 g	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos pomidorowy 80 g Kasza bulgur na sypko 100 g Brokuły z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 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 małosolny 90 g Mix salat 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-07-16 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 Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml Wieprzowina szarpana 180 g Kluski śląskie 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 Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt
2024-07-17 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 Twarożek z koperkiem 80 g Rzodkiewka 90 g Rukola 10 g Cytryna 5 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 g Kasza gryczana na sypko 100 g Mizeria z jogurtem 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 Rukola 10 g	Serek owocowy 150g 1 szt
2024-07-18 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 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 Smalczyk z fasoli 80 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-07-19 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 Serek wiejski z koperkiem 80 g Marchewka talarki mix 90 g Roszponka 10 g Cytryna 5 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g Pierogi z serem i truskawkami 300g 6 szt 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 małosolny 90 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt

		SUMA
2024-07-15 poniedziałek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 228,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,4 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 110,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
2024-07-16 wtorek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 307,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,1 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
2024-07-17 środa	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 213,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,1 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 283,6 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
2024-07-18 czwartek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 050,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,6 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 281 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2024-07-19 piątek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 493,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,7 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 336,3 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-07-20 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 Mix салат 10 g Cytryna 5 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Bitka schabowa pieczona 100 g Sos chrzanowy 80 g Kasza pęczak na sypko 100 g Brokuły z wody 100 g Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 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 Lazania z mięsem wieprzowym 300 g Sos pomidorowy 80 g Salata z olejem rzepakowym 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-07-21 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 Mix салат 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Udko z kurczaka pieczone 120 g Ryż biały na sypko 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 Salatka bawarska 90 g Pomidor. 90 g Mix салат 10 g	Kefir 200g 1 szt

		SUMA
2024-07-20 sobota	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 099,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,5 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
2024-07-21 niedziela	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 176,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 294,6 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6