

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-08-12 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 Śliwki 100g 3 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% 15 g Szynka gotowana 50 g Ogórek małosolny 90 g Mix salat 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-08-13 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	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 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 Jajko 2 szt Ogórek 90 g Rukola 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt
2024-08-14 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 Szynka cygańska 50 g Cytryna 5 g Rukola 10 g Rzodkiewka 90 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 200 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	Kefir 200g 1 szt
2024-08-15 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 Pasta z jajka z natką pietruszki 80 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 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 drobiowa 50 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-08-16 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 Paprykarz z makreli 80 g Rzepa biała 90 g Roszponka 10 g Cytryna 5 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos jarzynowy 80 ml Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 150 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 Ser żółty 50 g Ogórek małosolny 90 g Roszponka 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt
2024-08-17 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 salat 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 Spaghetti bolonese z makaronem pszennym 300 g Salata z olejem rzepakowym 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

		SUMA
2024-08-12 poniedziałek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 132,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,5 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 304,8 suma cukrów prostych [g] 90,5 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2024-08-13 wtorek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 495,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 96,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 299,1 suma cukrów prostych [g] 74,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2024-08-14 środa	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 332,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,8 Tłuszcz [g] 94,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Węglowodany ogółem [g] 280,3 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
2024-08-15 czwartek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 119 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 250 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
2024-08-16 piątek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 335,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,5 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 315,2 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,3
2024-08-17 sobota	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 286,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,7 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 278,1 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy z 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 SZPITALA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-08-18 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 salat 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 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 Salátka bawarska 90 g Pomidor. 90 g Mix salat 10 g	Kefir 200g 1 szt

		SUMA
2024-08-18 niedziela	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 138,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 286,2 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5