

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 SZPITALE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-09-23 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 Rukola 10 g	Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g Ryż biały na sypko 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Śliwki 100g 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 Połędwica sopocka 50 g Ogórek 90 g Rukola 10 g	Kefir 200g 1 szt
2024-09-24 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 pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Filet z kurczaka panierowany 100 g Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 100 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Nektarynka 130g 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 Pasta z makreli i twarogu 80 g Rzepa biała 90 g Rukola 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-09-25 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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 Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Wieprzowina szarpana 180 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 Ketchup 20 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt
2024-09-26 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 Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną 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 Morele 100g 2 szt 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 Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-09-27 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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 Roszponka 10 g Cytryna 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 80 g Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 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 Rzodkiewka 90 g Roszponka 10 g	Kefir 200g 1 szt
2024-09-28 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 салат 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 Sałata z sosem vinegret 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

		SUMA
2024-09-23 poniedziałek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 227,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,2 Tłuszcz [g] 80,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 77,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2024-09-24 wtorek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 055,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,5 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 267,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
2024-09-25 środa	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 395,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 312,2 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
2024-09-26 czwartek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 871,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 51,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 251,8 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2024-09-27 piątek	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 004,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,2 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
2024-09-28 sobota	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 482,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,3 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 84,9 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 SZPITALA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00
2024-09-29 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szyńka z piersi indyka 50 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g Ziemniaki 100 g Kalafior z wody 100 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 150 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 Szyńka zrazowa 50 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt

		SUMA
2024-09-29 niedziela	PODSTAWOWA	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 058,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 64,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 281,1 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 28