

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2024-12-30 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z truskawkami 80 g (MLE) Jabłko 150g 1 szt Cytryna 5 g	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) 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 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Smalczyk z fasoli 80 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 317 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 352,2 suma cukrów prostych [g] 108,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 42,5
2024-12-31 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka orzech 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 130g 2 szt	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 144,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,6 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 252,3 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
2025-01-01 środa	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix салат 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 (MLE, SEL) Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150g 1 szt	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 g (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 277,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 351,6 suma cukrów prostych [g] 102,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2025-01-02 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab bednarza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SEL) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z chrzanem 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 (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 171,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 281,9 suma cukrów prostych [g] 79,2 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-30 do dnia 2025-01-05 SZPITALE

2025-01-03 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta twarogowa z warzywami i suszonymi pomidorami 80 g (MLE, SEL) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 315,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4
2025-01-04 sobota	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka bukowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z kurczaka w paprykowym trio 180 g (SEL) Ryż biały na sypko 100 g Surówka z białej kapusty z papryką z olejem rzepakowym 100 g Sałata z buraczków i jabłka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt	Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałata z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	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
2025-01-05 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki 100 g Sałata z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Kalańior z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Drożdżówka z jabłkiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ)	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 282,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,7 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 302,4 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1