

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 SZPITALE

	1	3	5	6	7
	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-01-13 poniedziałek	PODSTAWOWA Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, 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 80 g (MLE) Jabłko 150g 1 szt Dżem 25g 1 szt	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ryż biały na sypko 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (MLE)	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 złota 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 316,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,7 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 347,3 suma cukrów prostych [g] 124 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2025-01-14 wtorek	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) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 100 g Sos bazyliowy 80 ml (SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Cukinia duszona 100 g 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) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) Szynka bankietowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 942,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,9 Tłuszcz [g] 54,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 260,3 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
2025-01-15 środa	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 z twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Cytryna 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180 g (SEL) Makaron kokardki 100 g (GLU, SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Brokuły z wody 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% 10 g (MLE) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 559,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,2 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych [g] 107,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2025-01-16 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) Szynka bednarza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Bukiet warzyw 90 g Salata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Marchewka Juniorka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 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) Pasta z soczewicy z warzywami 80 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,9 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 70,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 SZPITALE

2025-01-17 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 130g 2 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 cygańska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 246,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,9 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 275,9 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 32
2025-01-18 sobota	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, 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) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl bananowo malinowy 200 ml (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy 80 g (MLE)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 466,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,2 Tłuszcz [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 284,1 suma cukrów prostych [g] 99,7 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2025-01-19 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 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) Szynka bankietowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (JAJ) Ziemniaki 100 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100 g Kalafor z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Drożdżówka z jabłkiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ)	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) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6