

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-01-20 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% 15 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z mięsem i kiebasą 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ziemniaki 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 10 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) Połudwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 042 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,4 Tłuszcz [g] 65,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
2025-01-21 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) Schab wiśniowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Mix sałat 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Marchewka gotowana 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 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 zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 901,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 262,1 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
2025-01-22 środa	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) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Cytryna 5 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Kopytka 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Kiwi 70g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 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) Parówka z szynki 2 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kecup 20 g Mix sałat 10 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 274,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 95,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Węglowodany ogółem [g] 279,5 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2025-01-23 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 złota 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Połudwiczki kurczaka panierowane 100g 1 szt (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 g (MLE, GOR) 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) Pasta twarogowa z warzywami i suszonymi pomidorami 80 g (MLE, SEL) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 078,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,7 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Węglowodany ogółem [g] 288,7 suma cukrów prostych [g] 70,6 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 SZPITALE

2025-01-24 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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 ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 190,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,2 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 301,8 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
2025-01-25 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 brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza gryczana na sypko 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) 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 Spaghetti bolonese z makaronem pszennym 300 g (GLU, JAJ, SOJ) Sałata z sosem vinegret 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 483,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,3 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
2025-01-26 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) Szyńka z kurcząt 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 pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Kalańior z wody 100 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ)	Chleb baltonowski 60 g (GLU) Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka zrazowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka bawarska 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) 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] 2 360,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Węglowodany ogółem [g] 315,1 suma cukrów prostych [g] 76,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7