

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-02-03 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) Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cytryna 5 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SEL) Palki z kurczaka pieczone 220g 2 szt Ziemniaki 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) Połędwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 199,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,3 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 286,4 suma cukrów prostych [g] 91,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
2025-02-04 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 sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Wieprzowina szarpana 180 g (SEL, SEZ) Kluski śląskie 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) 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) Smalczyk z fasoli 80 g Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 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] 2 046,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 283,6 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,9
2025-02-05 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 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) Szynka cygańska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Mix sałat 10 g Cytryna 5 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 ml (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówka z szynki 2 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kecup 20 g Ogórek 90 g Mix sałat 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 341,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 100 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 284,1 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
2025-02-06 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) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 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 wędliny i warzyw 80 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 019,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,8 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 256,9 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-09 SZPITALE

2025-02-07 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 300 ml (GLU, JAJ, 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) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos jarzynowy 80 ml (MLE, SEL) 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 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) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 066,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,5 Tłuszcz [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 285,4 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
2025-02-08 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) Szynka bankietowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona 100 g Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 100 g (GLU) Brokuły z wody 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Winogrona 150g 150 g	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)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 392,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 133,4 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 111,6 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
2025-02-09 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) Schab po żydowsku 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Marchewka z groszkiem 100 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Drożdżówka z serem 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) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 748,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,8 Tłuszcz [g] 108,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Węglowodany ogółem [g] 339,8 suma cukrów prostych [g] 91,1 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,9