

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz. 20.00	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek chrzanowy z koperkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g (SEL) Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ) Surówka z kukurydzą z sosem jogurtowo koperkowym 100 g (MLE) Marchewka Juniorka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Nektarynka 130g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 009,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 74,4 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 292,4 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
2025-07-15 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabelana śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Morele 100g 2 szt	Chleb bałtonowski 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) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 046,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,2 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 240,2 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
2025-07-16 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 60g 1 szt (GLU, MLE) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 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	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 197,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,5 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 371,3 suma cukrów prostych [g] 101,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,4
2025-07-17 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salatka z białej rzepy i jabłka 90 g Salata zielona 10 g	Zupa pejszanka z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z chrzanem 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 Chleb bałtonowski 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 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 391,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Węglowodany ogółem [g] 295,1 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 SZPITALE

2025-07-18 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) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (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 Brzoskwinia 150g 1 szt	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) Paszтет warzywny 80 g (JAJ, SEL) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 117,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,7 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
2025-07-19 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) Szyńka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GÖR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Ryż biały na sypko 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Marchewka z groszkiem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Arbuz 200g 1 szt	Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 315,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,4 Tłuszcz [g] 95,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 72,7 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 25
2025-07-20 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 drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GÖR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Szyńka pieczona 100 g Sos własny 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw 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) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 246,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,9 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 306,4 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5