

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

| | | 1 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|------------|--|--|---|--|---|
| | | Śniadanie | Obiad | Kolacja | Kolacja godz.20.00 | SUMA |
| 2025-03-03 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) Dżem 25g 1 szt Jabłko 150g 1 szt Cytryna 5 g | Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Pałki 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 Kiwi 70g 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) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix салат 10 g | Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 388 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,9 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 326 suma cukrów prostych [g] 115,1 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 |
| 2025-03-04 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) Szyunka 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 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 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] 2 046,4 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 |
| 2025-03-05 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) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Mix салат 10 g Cytryna 5 g | Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka Coleslaw 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 Tortilla z warzywami i serem mozzarella 2 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 440,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,7 Tłuszcz [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 3,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 |
| 2025-03-06 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 rzodkiewką i czarnuszką 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata 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 kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 g (MLE, GOR) 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) Szyunka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g Salata zielona 10 g | Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 024,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,8 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 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 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 SZPITALE

| | | | | | | |
|----------------------|------------|--|---|---|--|--|
| 2025-03-07 piątek | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z zacierkami 300 ml (GLU, JAJ, 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) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 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 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 Pomarańcza 150g 1 szt | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 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 Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 237,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,6 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 321,1 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 |
| 2025-03-08 sobota | PODSTAWOWA | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, 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) Ser żółty 50 g (MLE) 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 kiszonego z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Kiwi 70g 1 szt | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy 80 g (MLE) | Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 359,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,5 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 89,1 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 |
| 2025-03-09 niedziela | PODSTAWOWA | Kakao na mleku 300 ml (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) Schab po żydowsku 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 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 bałtonowski 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] 2 598,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 334,9 suma cukrów prostych [g] 86,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 |