

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-03-24 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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) Serek chrzanowy z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 300 ml (MLE, SEL) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g (SEL) Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Marchewka Juniorka 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 baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Mix салат 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 958,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 69,3 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 302,9 suma cukrów prostych [g] 96 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
2025-03-25 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 салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 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) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Bukiet warzyw 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 945,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,9 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 225,5 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
2025-03-26 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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) Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Salatka z pomidora ze szczypiorkiem 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 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 Pomarańcza 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] 2 028 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78,3 Tłuszcz [g] 41,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 351,9 suma cukrów prostych [g] 93,4 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
2025-03-27 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) Schab bednarza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną 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 Brokuly z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mus owocowy saszetka 100g 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) Pasta twarogowa z soczewicą czerwoną i suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 523,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 324,4 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2025-03-28 piątek	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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Salata 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 Kiwi 70g 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) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 249,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 290,3 suma cukrów prostych [g] 66,5 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 37

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 SZPITALE

2025-03-29 sobota	PODSTAWOWA	<p>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) Szynka bukowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 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 z białej kapusty z papryką z olejem rzepakowym 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jablko 150g 1 szt</p>	<p>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</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 256,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,3 Tłuszcz [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 259,2 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8</p>
2025-03-30 niedziela	PODSTAWOWA	<p>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) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g (SEL) 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) Sos tymiankowy 80 ml (MLE)</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersi indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Marchewka Juniorka 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 190,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 310 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1</p>