

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-04-14 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) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Ogórek 90 g Mix салат 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 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 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera z ananasem i kukurydzą z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 016,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 285,5 suma cukrów prostych [g] 95,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 34
2025-04-15 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 po żydowsku 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Marchewka gotowana 100 g Surówka wielowarzynowa 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 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 Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mix салат 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 990,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 75,5 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 275,8 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
2025-04-16 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 z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 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) Parówka z szynki 2 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Keczup 20 g Mix салат 10 g Pomidor 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 246,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,7 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 285,1 suma cukrów prostych [g] 79,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 34
2025-04-17 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 Salata zielona 10 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Kotlet pożarski (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Kalafior z wody 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 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 twarogowo buraczkowa 80 g (MLE) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 984,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,3 Tłuszcz [g] 50,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
2025-04-18 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) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 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 kiszzonej 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 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) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 207,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,4 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 286,5 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 SZPITALE

2025-04-19 sobota	PODSTAWOWA	<p>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) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g</p>	<p>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 Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g Marchewka talarki mix 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (MLE)</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Spaghetti bolonese z makaronem pszennym 300 g (GLU, JAJ, SOJ) Salata z sosem vinegret 100 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 534,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 120,9 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 311,3 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2</p>
2025-04-20 niedziela	PODSTAWOWA	<p>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 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Jajko w sosie tatarskim 1 szt (JAJ, SOJ, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g</p>	<p>Żurek z białą kielbasą, jajkiem i ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Roladka z kurczaka nadziewana pieczarkami 100 g (JAJ) Ziemniaki 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z marchewki z chrzanem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto - sernik 50 g (GLU, JAJ)</p>	<p>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) Salatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i kukurydzą z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g</p>	<p>Kefir 200g 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal] [kcal] 2 468,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,9 Tłuszcz [g] 96,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Węglowodany ogółem [g] 289,1 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 34</p>