

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-04 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz. 20.00	SUMA
2025-04-28 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	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Palki z kurczaka pieczone 150g 2 szt Ziemniaki 100 g Brokuły z wody 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego 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 Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Polędwica 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] 2 207,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,4 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
2025-04-29 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 jarzynowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana 180 g (SEL, SEZ) Kopytka 100 g 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] 2 048,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Węglowodany ogółem [g] 284,1 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 42
2025-04-30 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) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Cytryna 5 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Surówka Ciesław z olejem rzepakowym 100 g Kalafor z wody 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] 2 433,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Tłuszcz [g] 108,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 287,8 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
2025-05-01 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) Twaróg z rzodkiewką i czarnuszką 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z białej kapusty z papryką 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) Szynka z kurcząt 50 g (GLU, 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] 1 970 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,3 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 254 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-04 SZPITALE

2025-05-02 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] 2 132 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,9 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7
2025-05-03 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) Szyńka pieczona 100 g Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 100 g (GLU) Marchewka gotowana 100 g Surówka z czerwonej kapusty 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] 2 413,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 135,2 Tłuszcz [g] 95,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 247,4 suma cukrów prostych [g] 92,6 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
2025-05-04 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 Fasolka szparagowa duet gotowana 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) Szyńka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 522,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,8 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 334,8 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 35