

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 SZPITALE

|                         |            | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6                                          | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja godz. 20.00                        | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 2025-06-02 poniedziałek | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g ( <b>RYB, MLE</b> )<br>Salata zielona 10 g<br>Ogórek kiszony 90 g  | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Kasza bulgur na sypko 100 g<br>Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g<br>Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Pomarańcza 150g 1 szt<br>Sos chrzanowy 80 ml ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> ) | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g                                                          | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 283,1<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102<br>Tłuszcz [g] 82,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5<br>Węglowodany ogółem [g] 292,2<br>suma cukrów prostych [g] 72,5<br>Sól [g] 8,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,5    |
| 2025-06-03 wtorek       | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka konserwowa drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Salata zielona 10 g                       | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet z kurczaka panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki 100 g<br>Surówka z marchewki z chrzanem 100 g<br>Cukinia duszona 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Arbuz 200g 1 szt                                                                                                                                  | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Szynka rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) | Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )            | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 954,2<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,5<br>Tłuszcz [g] 58,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4<br>Węglowodany ogółem [g] 256,9<br>suma cukrów prostych [g] 65,8<br>Sól [g] 7<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,6     |
| 2025-06-04 środa        | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Salata zielona 10 g | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Sos bolognese z mięsa wieprzowego 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Makaron spaghetti 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g ( <b>GOR</b> )<br>Brokuły z wody 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Banan 150g 1 szt                                      | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )                                                                    | Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 618,2<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,1<br>Tłuszcz [g] 89,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2<br>Węglowodany ogółem [g] 341,6<br>suma cukrów prostych [g] 100,1<br>Sól [g] 7,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,4 |
| 2025-06-05 czwartek     | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g                                 | Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Krokiety z mięsem 2 szt<br>Surówka Ciesław z olejem rzepakowym 100 g<br>Bukiet warzyw 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Jabłko 150g 1 szt                                                                                                                                                 | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z soczewicy z warzywami 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Salata zielona 10 g                                                       | Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )            | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 215,1<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91<br>Tłuszcz [g] 86,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9<br>Węglowodany ogółem [g] 264,8<br>suma cukrów prostych [g] 65,5<br>Sól [g] 5,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,2     |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-02 do dnia 2025-06-08 SZPITALE

|                      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-06 piątek    | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Marchewka Juniorka 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba dorsz panierowana 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Truskawki 150g 1 szt                                                                                            | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет z fasoli i warzyw 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 424,7<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,9<br>Tłuszcz [g] 83,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9<br>Węglowodany ogółem [g] 306<br>suma cukrów prostych [g] 75,9<br>Sól [g] 7,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,7  |
| 2025-06-07 sobota    | PODSTAWOWA | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                         | Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza gryczana na sypko 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka 100 g<br>Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Koktajl jogurtowo malinowy z bananem 200 ml ( <b>MLE</b> ) | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Pierogi z serem 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                          | Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )            | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 448,9<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,8<br>Tłuszcz [g] 105,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4<br>Węglowodany ogółem [g] 259,6<br>suma cukrów prostych [g] 85<br>Sól [g] 4,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,6 |
| 2025-06-08 niedziela | PODSTAWOWA | Kakao na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g                          | Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki 100 g<br>Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kalańior z wody 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Drożdżówka z jabłkiem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )                                             | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 154,7<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,8<br>Tłuszcz [g] 70,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4<br>Węglowodany ogółem [g] 289,1<br>suma cukrów prostych [g] 74,7<br>Sól [g] 7,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,1 |