

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-15 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-06-09 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ryż biały na sypko 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 bałtonowski 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 marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 320 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 306,3 suma cukrów prostych [g] 94,4 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
2025-06-10 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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) Połędwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos musztardowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Ziemniaki 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka indyjska z żółtym curry z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Truskawki 150g 1 szt	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 zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 932,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,3 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 265,3 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
2025-06-11 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana 180 g (SEL, SEZ) Kluski śląskie 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Surówka z kapusty czerwonej 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 bałtonowski 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) Kecup 20 g Salata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 269,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,7 Tłuszcz [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 280,4 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
2025-06-12 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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) Połędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 bałtonowski 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 985,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,9 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 276,3 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
2025-06-13 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 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 Arbuz 200g 1 szt	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) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 366,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,3 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 295,5 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3

2025-06-14 sobota	PODSTAWOWA	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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza gryczana na sypko 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (MLE)	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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 524,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 120,7 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 308,6 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2025-06-15 niedziela	PODSTAWOWA	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) Połędwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ)	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczeń wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salatka bawarska 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 398,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,7 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 312,3 suma cukrów prostych [g] 75,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1