

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-16 do dnia 2025-06-22 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-06-16 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 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) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g (SEL) Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ) Surówka z kukurydzą z sosem jogurtowo koperkowym 100 g (MLE) 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 bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1955,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 73,7 Tłuszcz [g] 51 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 306,5 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
2025-06-17 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Truskawki 150g 1 szt	Chleb bałtonowski 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] 2 029,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,7 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Węglowodany ogółem [g] 242,4 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2025-06-18 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 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 Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną 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] 2 204,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Tłuszcz [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 366,9 suma cukrów prostych [g] 97,5 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,2
2025-06-19 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) Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 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 Brokuły 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 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 Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 271,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,1 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 279,4 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2025-06-20 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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) Twarożek z koperkiem 80 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 kiszonej 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 bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztet 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] 2 025,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,2 Tłuszcz [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 275 suma cukrów prostych [g] 70 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

2025-06-21 sobota	PODSTAWOWA	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 w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 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 Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Marchewka z groszkiem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Arbuz 200g 1 szt	Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Salatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 278,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,3 Tłuszcz [g] 92,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Węglowodany ogółem [g] 259,7 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 26
2025-06-22 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) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	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)	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 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] 2 287,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 309,5 suma cukrów prostych [g] 78 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 28