

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz. 20.00	SUMA
2025-07-07 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 Sałata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabelana 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] 2 317,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,8 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 304,6 suma cukrów prostych [g] 95,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2025-07-08 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) Szyunka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabelana 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 Nektarynka 130g 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 Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 057,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,1 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 260,3 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
2025-07-09 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 z rzodkiewką i koperkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 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 Sałata zielona 10 g Ogórek kiszony 90 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 287,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 287,5 suma cukrów prostych [g] 81,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
2025-07-10 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 Sałata 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 Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 013,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,6 Tłuszcz [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 SZPITALE

2025-07-11 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 Sałata 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 kiszonej 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) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 376,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,8 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 296,3 suma cukrów prostych [g] 81,6 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
2025-07-12 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) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 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 Morele 100g 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Spaghetti bolognese z szynki wieprzowej z makaronem pszennym 300 g (GLU, JAJ, SOJ) Sałata z sosem vinegret 100 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 295,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,5 Tłuszcz [g] 75,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 291,9 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
2025-07-13 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 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) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 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 bułgarska z papryką 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Drożdżówka z serem 1 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ)	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczeń myśliwska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka 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] 2 445,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,1 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 312,1 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2