

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz. 20.00	SUMA
2025-07-21 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) Twarożek z rzodkiewką i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 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 Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE) 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) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 200,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,3 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Węglowodany ogółem [g] 302,2 suma cukrów prostych [g] 92,5 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
2025-07-22 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 Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Kopytka 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Marchewka talarki mix 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Nektarynka 130g 1 szt	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) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 90 g (RYB) Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 002,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,6 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
2025-07-23 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 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 naturalny 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka indyjska z żółtym curry z olejem rzepakowym 100 g Kalańior z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Morele 100g 2 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 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 Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 307,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 70,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
2025-07-24 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 drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 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 marchewką i jabłkiem z sosem jogurtowo koperkowym 100 g (MLE) 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 bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 008,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,9 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 253,5 suma cukrów prostych [g] 76,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-27 SZPITALE

2025-07-25 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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 fasolowa 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 Brzoskwinia 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 340,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,8 Tłuszcz [g] 83,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
2025-07-26 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 oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Szyunka pieczona 100 g Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 100 g (GLU) Bukiet warzyw 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Arbuz 200g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 360,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,4 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 265,6 suma cukrów prostych [g] 84 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2025-07-27 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) Ser żółty 50 g (MLE) 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 bułgarska z papryką 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) Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 391,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 77 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1