

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz. 20.00	SUMA
2025-07-28 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) 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 tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek 90 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Potrawka z indyka z pieczoną dynią 180 g (SEL) Ryż biały na sypko 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Nektarynka 130g 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) Szynka nowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 839,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71,1 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 271,8 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2025-07-29 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) Szynka konserwowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Surówka z marchewki z chrzanem 100 g Cukinia duszona 100 g 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) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 011,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,3 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 243,7 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
2025-07-30 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300 ml (MLE) 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) Serek homogenizowany z ogórkiem i szczypiorkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (GOR) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 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) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 645,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,9 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 347,6 suma cukrów prostych [g] 103,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
2025-07-31 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) 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) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 ml (MLE)	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 soczewicy z warzywami 80 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 218,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,8 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 SZPITALE

2025-08-01 piątek	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) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 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 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) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 630,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,9 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 318 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 44
2025-08-02 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 100 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy 80 g (MLE)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 482,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116 Tłuszcz [g] 103,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sól [g] 3,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
2025-08-03 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) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE) Kalańior z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Drożdżówka z jabłkiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ)	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) Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 295,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5