

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-22 do dnia 2025-09-28 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz. 20.00	SUMA
2025-09-22 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) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ryż biały na sypko 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Marchewka gotowana 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) Polędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość netto [zł] 13,88 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 995,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Węglowodany ogółem [g] 278,3 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
2025-09-23 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 Bukiet warzyw 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) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) Polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość netto [zł] 15,72 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,3 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 82,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
2025-09-24 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) Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (GOR) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 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) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość netto [zł] 14,63 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 553,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,8 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 325,3 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
2025-09-25 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	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Brzoskwinia 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 soczewicy z warzywami 80 g (SOJ, SEL) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość netto [zł] 17,45 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 222,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,5 Tłuszcz [g] 86,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-22 do dnia 2025-09-28 SZPITALE

2025-09-26 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 kiszonej 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 netto [zł] 18,01 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 379,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,3 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Węglowodany ogółem [g] 279,5 suma cukrów prostych [g] 78,9 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2025-09-27 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 pieczarkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos musztardowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) 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 Gruszka 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)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość netto [zł] 19,3 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 430 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,4 Tłuszcz [g] 108 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 270,7 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
2025-09-28 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) Kalafor 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 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość netto [zł] 13,93 Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 291,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,3 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych [g] 76,3 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3