

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-10-06 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml Chleb bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Serek chrzanowy z koperkiem 80 g Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g Makaron świderki 100 g Surówka indyjska z żółtym curry z olejem rzepakowym 100 g Marchewka Juniorka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka krucha z pieca 50 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 080 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78,2 Tłuszcz [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Węglowodany ogółem [g] 308,9 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1
2025-10-07 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Chleb bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Kiełbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml Szynka pieczona 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 Śliwki 100g 2 szt	Chleb bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 961,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Węglowodany ogółem [g] 213,8 suma cukrów prostych [g] 56,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
2025-10-08 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml Chleb bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Fasolka po bretońsku 300 g Kajzerka 60g 1 szt Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 140,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,9 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 359,1 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,3
2025-10-09 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka rzeźnika 50 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt Surówka z marchewki z chrzanem z olejem rzepakowym 100 g 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 Chleb bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Ser żółty 50 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 296,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 288,7 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2025-10-10 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Twarożek z koperkiem 80 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml Ryba dorsz panierowana 100 g Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Paszтет warzywny 80 g Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 199,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,5 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Węglowodany ogółem [g] 286,8 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-06 do dnia 2025-10-12 SZPITALE

2025-10-11 sobota	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka w siatce 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g Sos z pomidorów pelati 80 ml 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 Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 279,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,2 Tłuszcz [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 259,9 suma cukrów prostych [g] 72,4 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
2025-10-12 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml Bitka schabowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml 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	Chleb baltonowski 50 g Chleb razowy 30 g Bułka wrocławska 20 g Masło extra 82% 10 g Paprykarz z makreli 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Kefir 200g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 453,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Tłuszcz [g] 88,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 309,4 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8