

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 SZPITALE

|                         |            | 1  | 3  | 5  | 6  | 7   |
|-------------------------|------------|--|--|--|--|---|
|                         |            | Śniadanie  | Obiad  | Kolacja  | Kolacja godz.20.00                         | SUMA  |
| 2025-03-31 poniedziałek | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g                 | Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Paki z kurczaka pieczone 150g 2 szt<br>Ziemniaki 100 g<br>Brokuły z wody 100 g<br>Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Banan 150g 1 szt  | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Poledwica drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Mix sałat 10 g  | Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   | <b>Wartość energetyczna</b><br>wg rozp. 1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 297,5<br><b>Białko</b> ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 68,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 28,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 303,2<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 92,2<br><b>Sól</b> [g] 4,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,3 |
| 2025-04-01 wtorek       | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka orzech 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g                                | Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Wieprzowina szarpana 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> )<br>Kluski śląskie 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> )<br>Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Mandarynka 130g 2 szt | Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Smalczyk z fasoli 80 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cytryna 5 g<br>Cukier 5 g  | Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )            | <b>Wartość energetyczna</b><br>wg rozp. 1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 048,4<br><b>Białko</b> ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,8<br><b>Tłuszcz</b> [g] 63<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 284,1<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 67<br><b>Sól</b> [g] 7,8<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42        |
| 2025-04-02 środa        | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka cygańska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Cytryna 5 g | Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza gryczana na sypko 100 g<br>Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 100 g<br>Bukiet warzyw 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 ml ( <b>MLE</b> )                        | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Parówka z szynki 2 szt 140 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Keczap 20 g<br>Ogórek 90 g<br>Mix sałat 10 g                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b><br>wg rozp. 1169/2011[kcal]<br>[kcal] 2 433,7<br><b>Białko</b> ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,2<br><b>Tłuszcz</b> [g] 108,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,8<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,3<br><b>Sól</b> [g] 6,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1 |
| 2025-04-03 czwartek     | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z rzodkiewką i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                     | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka 100 g<br>Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Jabłko 150g 1 szt                  | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   | <b>Wartość energetyczna</b><br>wg rozp. 1169/2011[kcal]<br>[kcal] 1 980,6<br><b>Białko</b> ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 62,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 256,7<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,5<br><b>Sól</b> [g] 6,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,8  |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-31 do dnia 2025-04-06 SZPITALE

|                      |            |  |  |   |  |   |
|----------------------|------------|--|--|---|--|---|
| 2025-04-04 piątek    | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z zacierkami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Cytryna 5 g | Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki 100 g<br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Pomarańcza 150g 1 szt                           | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g                           | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 132</b><br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 66,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 293,1</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 74,8</b><br><b>Sól [g] 8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 39,7</b>     |
| 2025-04-05 sobota    | PODSTAWOWA | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Cytryna 5 g   | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Szynka pieczona 100 g<br>Sos chrzanowy 80 ml ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> )<br>Kasza pęczak na sypko 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Brokuły z wody 100 g<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Kiwi 70g 1 szt     | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Pierogi z serem 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> )   | Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 413,6</b><br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 135,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 95,4</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 247,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 92,6</b><br><b>Sól [g] 5,1</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 23,4</b> |
| 2025-04-06 niedziela | PODSTAWOWA | Kakao na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab po żydowsku 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g  | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Udko z kurczaka pieczone 120 g<br>Ziemniaki 100 g<br>Marchewka z groszkiem 100 g<br>Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Drożdżówka z serem 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ</b> ) | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Cytryna 5 g<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Salatka jarzynowa z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) | Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )            | <b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 465,2</b><br><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97</b><br><b>Tłuszcz [g] 86,7</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 328,4</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 86,5</b><br><b>Sól [g] 6,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 34,4</b>    |