

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-06-29 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-06-23 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) Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Ogórek 90 g Salata 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 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 Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 152,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,5 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 300,9 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
2025-06-24 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 kruszona z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata 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 Truskawki 150g 1 szt	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Smalczyk z fasoli 80 g Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Cukier 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 895,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,4 Tłuszcz [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 283,4 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
2025-06-25 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) Szynka drobiowa z pierśią indyjską 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną 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 Kalafior z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo malinowy z bananem 200 ml (MLE)	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 Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 397,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98 Tłuszcz [g] 107,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
2025-06-26 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) Twarożek z rzodkiewką i czamuską 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną 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 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) Szynka nowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 964,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 253 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
2025-06-27 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 300 ml (GLU, JAJ, 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 Salata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 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 soi z suszonymi pomidorami 80 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 294,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,8 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 302,1 suma cukrów prostych [g] 78,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 45

2025-06-28 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) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Cytryna 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Szynka 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 Cytryna 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] 2 334,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,6 Tłuszcz [g] 92,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Węglowodany ogółem [g] 255,3 suma cukrów prostych [g] 100,4 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
2025-06-29 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) Kiełbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabelana 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 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) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 500,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 90,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8