

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 SZPITALE

|                         |            | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6                                          | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |            | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja godz.20.00                         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2025-09-01 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 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 makreli i twarogu 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek małosolny 90 g<br>Sałata zielona 10 g                           | Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Ryż biały na sypko 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 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>Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g                | Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )            | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 344,6<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,2<br>Tłuszcz [g] 80,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3<br>Węglowodany ogółem [g] 309<br>suma cukrów prostych [g] 95,9<br>Sól [g] 7,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,7   |
| 2025-09-02 wtorek       | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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>Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                          | Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Bitka schabowa pieczona 100 g<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki 100 g<br>Marchewka gotowana 100 g<br>Surówka indyjska z żółtym curry z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Nektarynka 130g 1 szt                                                          | 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 zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                     | Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 163,2<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,6<br>Tłuszcz [g] 85,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8<br>Węglowodany ogółem [g] 261,6<br>suma cukrów prostych [g] 69,6<br>Sól [g] 6,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,3 |
| 2025-09-03 środa        | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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>Serek homogenizowany z rzodkiewką i koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> )<br>Kluski śląskie 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> )<br>Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 100 g<br>Brokuły z wody 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Brzoskwinia 150g 1 szt | Herbata z cytryną b/cukru 250 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>Parówka z szynki 2 szt 140 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )<br>Kecup 20 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Ogórek małosolny 90 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 309,9<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,9<br>Tłuszcz [g] 91,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8<br>Węglowodany ogółem [g] 293,4<br>suma cukrów prostych [g] 85,1<br>Sól [g] 6,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,6 |
| 2025-09-04 czwartek     | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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>Pasta twarogowo buraczkowa 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                 | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Udko z kurczaka pieczone 120 g<br>Ziemniaki 100 g<br>Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Mus owocowy saszetka 100g 1 szt                                                                      | 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>Szynka nowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                         | Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 013,1<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,6<br>Tłuszcz [g] 58,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8<br>Węglowodany ogółem [g] 277,4<br>suma cukrów prostych [g] 76,5<br>Sól [g] 5,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-07 SZPITALE

|                      |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-05 piątek    | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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>Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g ( <b>RYB, SEL</b> )<br>Ogórek małosolny 90 g<br>Salata zielona 10 g | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, 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 kiszanej 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>Arbuz 200g 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>Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Salata zielona 10 g                        | Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )            | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 438,2<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,1<br>Tłuszcz [g] 83,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3<br>Węglowodany ogółem [g] 302<br>suma cukrów prostych [g] 86,2<br>Sól [g] 6,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,9 |
| 2025-09-06 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 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 koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g                                   | Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos chrzanowy 80 ml ( <b>JAJ, SOJ, MLE, GOR</b> )<br>Kasza gryczana na sypko 100 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Morele 100g 2 szt | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g<br>Naleśniki z serem 2 szt<br>Sos waniliowy 100 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )   | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 351,8<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,5<br>Tłuszcz [g] 87<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3<br>Węglowodany ogółem [g] 286<br>suma cukrów prostych [g] 124<br>Sól [g] 3,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,5    |
| 2025-09-07 niedziela | PODSTAWOWA | Kakao na mleku 300 ml ( <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>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g                                                            | Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki 100 g<br>Bukiet warzyw 100 g<br>Surówka bułgarska z papryką 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> )                           | 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>Pieczeń myśliwska wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Salatka bawarska 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml<br>Cukier 5 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 463,6<br>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,1<br>Tłuszcz [g] 90,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34<br>Węglowodany ogółem [g] 312,1<br>suma cukrów prostych [g] 73,9<br>Sól [g] 7,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,2 |