

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz. 20.00	SUMA
2025-11-10 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) Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa z zielonego groszku po florencku z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 150g 2 szt Ziemniaki 100 g Brokuły z wody 100 g Surówka meksykańska z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) 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) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 144,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,2 Tłuszcz [g] 70,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 268,1 suma cukrów prostych [g] 75,5 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
2025-11-11 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 krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata 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 Coleslaw z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Marchewka talarki mix 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 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) Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 90 g (RYB) Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 007,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 273 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
2025-11-12 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) Twarożek z truskawkami 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko 150g 1 szt	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 z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kalafor z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Winogrona 100g 100 g	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 Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 407,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 107,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 290,1 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
2025-11-13 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) Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata 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 Sałatka z buraczków i papryki z olejem rzepakowym 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (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) Poledwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 002,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 247,6 suma cukrów prostych [g] 74,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-10 do dnia 2025-11-16 SZPITALE

2025-11-14 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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) Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) 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 Mandarynka 130g 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 gotowane 2 szt (JAJ) Surówka z selera z rodzynkami z sosem jogurtowo majonezowym 90 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 357,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,4 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 288,6 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
2025-11-15 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) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Szyunka pieczona 100 g Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 100 g (GLU) Bukiet warzyw 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g 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 z owocami 80 g (MLE)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 350,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121 Tłuszcz [g] 95,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 266,8 suma cukrów prostych [g] 81,3 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
2025-11-16 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) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną 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 jesienna z olejem rzepakowym 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) Szyunka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z buraczków i jabłka z chrzanem z olejem rzepakowym 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 490,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,9 Tłuszcz [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 317,2 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7