

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-11-17 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, 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) Pasta z makreli i twarogu 80 g (MLE) Salata zielona 10 g Ogórek 90 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ryż biały na sypko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Marchewka gotowana 100 g 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) Połędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 936,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 278,7 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2025-11-18 wtorek	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) Szyńka konserwowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowo majonezowym 100 g (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Bukiet warzyw 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 (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) Połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 090,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 259,5 suma cukrów prostych [g] 75,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 32
2025-11-19 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300 ml (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) Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 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) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 558,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,8 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 89,5 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
2025-11-20 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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) Szyńka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 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) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 184 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,3 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 244,1 suma cukrów prostych [g] 65,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-17 do dnia 2025-11-23 SZPITALE

2025-11-21 piątek	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) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) 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 Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 462,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113 Tłuszcz [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
2025-11-22 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) Szyńka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos dyniowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Buraczki gotowane 100 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z sosem jogurtowo koperkowym 100 g (MLE) 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 80 g (MLE)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 225,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,7 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 260,2 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
2025-11-23 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) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Kalafior z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Drożdżówka z jabłkiem 1 szt (GLU, JAJ, MLE, ORZ, SEZ)	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) Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 356,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,2 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 291 suma cukrów prostych [g] 76 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3