

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz. 20.00	SUMA
2025-12-01 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) 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 natką pietruszki 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g (SEL) Makaron penne 100 g (GLU, SOJ) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g Marchewka Juniorka 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g	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 krucha z pieca 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] [kcal] 1 941,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 70,7 Tłuszcz [g] 60,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 278 suma cukrów prostych [g] 80,9 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
2025-12-02 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) Kiełbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Szynka pieczona 100 g Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo bananowy 200 ml (MLE)	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Pomidor 90 g 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] [kcal] 2 006,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,5 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Węglowodany ogółem [g] 236,3 suma cukrów prostych [g] 72,2 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
2025-12-03 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) 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 tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 g (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 123,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,7 Tłuszcz [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 363,5 suma cukrów prostych [g] 87,1 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 41
2025-12-04 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 pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z chrzanem z olejem rzepakowym 100 g Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g	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) Smalczyk z fasoli 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 230 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-07 SZPITALE

2025-12-05 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Żurek z ziemniakami zabieleny 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 Gruszka 150 g	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 kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 140,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 274 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
2025-12-06 sobota	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Ryż biały na sypko 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (GOR) Marchewka z groszkiem 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 1 szt	Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 358,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,2 Tłuszcz [g] 93,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 274,5 suma cukrów prostych [g] 83,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
2025-12-07 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) 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 piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g 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] [kcal] 2 484,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,7 Tłuszcz [g] 81,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 329 suma cukrów prostych [g] 95,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8