

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz. 20.00	SUMA
2025-12-08 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 Coleslaw z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) 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) 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] [kcal] 2 166 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,2 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 264,6 suma cukrów prostych [g] 77,2 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2025-12-09 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 krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) 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 Pomarańcza 150 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) Bukiet warzyw 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] 2 163,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,7 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
2025-12-10 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 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 naturalny 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko 150 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Kalafior z wody 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) 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] [kcal] 2 356 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,5 Tłuszcz [g] 96,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 298,3 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
2025-12-11 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 kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z buraczków i jabłka 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] [kcal] 1 992,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,2 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 249,5 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-14 SZPITALE

2025-12-12 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 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) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) 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 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) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 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] 2 425,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,6 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Węglowodany ogółem [g] 301,2 suma cukrów prostych [g] 74,3 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,8
2025-12-13 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 z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Bukiet warzyw 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 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] 2 314,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,1 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 294,1 suma cukrów prostych [g] 100,6 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
2025-12-14 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 ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	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 krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 396,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 308,2 suma cukrów prostych [g] 82,8 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8