

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-12-15 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 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, GOR) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (MLE) Brokuły 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) 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] 2 040,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,8 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 271,9 suma cukrów prostych [g] 68,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2025-12-16 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) Szyunka konserwowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z mięsem 300 g Ziemniaki 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 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] 1 959,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 266,5 suma cukrów prostych [g] 83,8 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
2025-12-17 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 twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, 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 Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 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) 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] 2 457,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Węglowodany ogółem [g] 306,6 suma cukrów prostych [g] 87 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2025-12-18 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) Szyunka 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, GOR) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka Coleslaw z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) 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] 2 192,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,6 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 251,2 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-15 do dnia 2025-12-21 SZPITALE

2025-12-19 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) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszanej 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) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 488,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110,8 Tłuszcz [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 290,5 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
2025-12-20 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) Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryż biały na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Surówka bułgarska z papryką 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 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] [kcal] 2 219,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,5 Tłuszcz [g] 86,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 268,8 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
2025-12-21 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kalań 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) Szynka drobiowa z pierśią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 028,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,8 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 270,3 suma cukrów prostych [g] 94,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1