

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-12-22 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) Serek homogenizowany z papryką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą 200 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Bukiet warzyw 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) 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) Poledwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (SEL)	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 222,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,8 Tłuszcz [g] 76,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Węglowodany ogółem [g] 297,3 suma cukrów prostych [g] 75,2 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
2025-12-23 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 drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka Coleslaw z majonezem 100 g (SEL) 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 Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami i słonecznikiem 80 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 195,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,7 Tłuszcz [g] 74,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 285 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
2025-12-24 środa	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) 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 80 g (MLE) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g Dżem 20 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Barszcz wigilijny czysty 400 ml Uszka z kapusta i grzybami 80 g (GLU, JAJ, MLE) Ryba dorsz po grecku 180 g (RYB, SEL, GOR) Ziemniaki 100 g Brokuły z wody 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) 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) Pierogi wigilijne 3 szt (GLU, SOJ, SEL) Karp zapiekany ze śmietaną z suszonymi pomidorami 100 g (MLE) Śledź po kaszubsku 80 g (RYB) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Ciasto - makowiec 50 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 365,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 140,2 Tłuszcz [g] 166,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 338 suma cukrów prostych [g] 104 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6

2025-12-25 czwartek	PODSTAWOWA	Kakao na mleku bez cukru 300 ml (MLE) Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет ze śliwką 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sos pieczeniowy 80 ml (MLE) Kluski śląskie 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kapusta czerwona zasmażana 100 g Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto - semik 50 g (GLU, JAJ)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem białym, ananase, kukurydzą i słonecznikiem z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Kielbasa żywiecka parzona 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Serek waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 626,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 146,7 Tłuszcz [g] 96,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 305,7 suma cukrów prostych [g] 80,7 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
2025-12-26 piątek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 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	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Roladka z indyka nadziewana pieczarkami 100 g (JAJ) Sos majerankowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Ciasto - piernik 50 g (GLU, JAJ)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Schab po warszawsku 80 g (JAJ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 904,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,3 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 240,1 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2025-12-27 sobota	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 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) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur na sypko 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Naleśniki z serem 2 szt Sos waniliowy 80 ml (MLE)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 972,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93 Tłuszcz [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 265,5 suma cukrów prostych [g] 108,5 Sól [g] 4,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
2025-12-28 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pieczeń myśliwska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka ziemniaczana z pomidorem i brokulem z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 g (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 129,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,8 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Węglowodany ogółem [g] 278,1 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7