

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 SZPITALE

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-01-05 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 selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy 80 ml (MLE, SEL) Makaron kokardki 100 g (GLU, SOJ) Brokuły z wody 100 g Surówka Coleslaw z majonezem 100 g (SEL) 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) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 218,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,5 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 261,4 suma cukrów prostych [g] 75,6 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2026-01-06 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) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g (SEL, SEZ) Kopytka 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka talarki mix 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 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 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
2026-01-07 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 jarzynowa 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 (SEL) Kalafor 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) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówka z szynki 3 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kecup 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 342,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Tłuszcz [g] 99,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 91,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2026-01-08 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 (SEL) Buraczki gotowane 100 g (MLE) 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 Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 048,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,1 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 243 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 SZPITALE

2026-01-09 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 (SEL) 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) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 485,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,2 Tłuszcz [g] 99,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Węglowodany ogółem [g] 281,8 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
2026-01-10 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) Twarożek 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 (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 440,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,1 Tłuszcz [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 301,6 suma cukrów prostych [g] 118,6 Sól [g] 3,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
2026-01-11 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 (SEL) 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 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 133,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,8 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 280,6 suma cukrów prostych [g] 91,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6