

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 SZPITALE

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-01-11 sobota	D PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka bankietowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2564,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 92,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Węglowodany ogółem [g] 358,8 suma cukrów prostych [g] 87,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
	D ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka bankietowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona 100 g Sos koperkowy 80 ml (MLE) Kasza jaglana na sypko 200 g Brokuły z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2414,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,1 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 354,1 suma cukrów prostych [g] 76,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka bankietowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski lekki z koperkiem 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2802,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,9 Tłuszcz [g] 105,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 379,8 suma cukrów prostych [g] 67,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,1
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka bankietowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski lekki z koperkiem 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza pęczak na sypko 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Ser twarogowy w kawałku 40 g (MLE) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2985,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 120,3 Tłuszcz [g] 111,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 403,6 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 57,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 SZPITALE

2025-01-12 niedziela	D PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab po żydowsku 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (JAJ) Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 1 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE)		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka gotowana 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 657,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 92,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Węglowodany ogółem [g] 376,7 suma cukrów prostych [g] 84,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,8
	D ŁATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab po żydowsku 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (JAJ) Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 1 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE)		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa b/groszku z jogurtem naturalnym 2%tł. 150 g (JAJ, MLE, SEL) Szynka gotowana 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 545,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,8 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 371,1 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 33
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab po żydowsku 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos pieczarkowy 80 ml (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka gotowana 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 858,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,3 Tłuszcz [g] 100,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 402,9 suma cukrów prostych [g] 78,3 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 58,5
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab po żydowsku 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Ogórek 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos pieczarkowy 80 ml (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa z majonezem 150 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Szynka gotowana 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 014,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,4 Tłuszcz [g] 105,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 425,4 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 61,9

2025-01-13 poniedziałek	D. PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko 150g 1 szt Dżem 30 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 80 ml (MLE) Ryż biały na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 497 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,4 Tłuszcz [g] 69,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 404,2 suma cukrów prostych [g] 112,7 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
	D. ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Jabłko pieczone 150g 1 szt Dżem 30 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 80 ml (MLE) Ryż biały na sypko 200 g Bukiet warzyw 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 495,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,9 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 408,4 suma cukrów prostych [g] 103,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	D. CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka bukowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 80 ml (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 563 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 394,7 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 54
	D. CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka bukowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 80 ml (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka złota 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 SZPITALE

2025-01-14 wtorek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g Sos bazylkowy 80 ml (SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (JAJ, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 690,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,7 Tłuszcz [g] 83,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 387,6 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,8
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Sos bazylkowy 80 ml (SEL) Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (JAJ, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 865,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,6 Tłuszcz [g] 90,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 410,6 suma cukrów prostych [g] 85,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Hummus z brokulem 50 g (SOJ) Ogórek 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g Sos bazylkowy 80 ml (SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (JAJ, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 049,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 135,9 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 428,3 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 65,2
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Hummus z brokulem 50 g (SOJ) Ogórek 50 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g Sos bazylkowy 80 ml (SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Salatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (JAJ, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 205,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 143 Tłuszcz [g] 104 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 450,8 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 68,6

2025-01-15 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g (RYB, MLE) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g (SEL) Makaron kokardki 200 g (GLU, SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka orzech 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 572 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,8 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 380,6 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g (RYB, MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g (SEL) Makaron kokardki 200 g (GLU, SOJ) Brokuły z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka orzech 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 607,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Węglowodany ogółem [g] 382,2 suma cukrów prostych [g] 85,5 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g (RYB, MLE) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Poledwica z kurcząt 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g (SEL) Makaron razowy 200 g (SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 3 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka orzech 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 756,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,2 Tłuszcz [g] 91,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 394,3 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,2
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z twarogu z tuńczykiem 60 g (RYB, MLE) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Poledwica z kurcząt 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z mięsa wieprzowego 200 g (SEL) Makaron razowy 200 g (SOJ) Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 3 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka orzech 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka z piersi indyka 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g

2025-01-16 czwartek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Bukiet warzyw 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabielyany śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem 2 szt Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2690,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,4 Tłuszcz [g] 96,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Węglowodany ogółem [g] 375,1 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,4
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Bukiet warzyw 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabielyany śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt Marchewka Juniorka 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g (SOJ, SEL) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2695,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,4 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Węglowodany ogółem [g] 364,2 suma cukrów prostych [g] 91,8 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski lekki z koperkiem 50 g Pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2942,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,4 Tłuszcz [g] 93 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 424,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 61,9
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski lekki z koperkiem 50 g Pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos własny 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami 60 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka ślaska 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3098,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,5 Tłuszcz [g] 97,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 447,1 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 65,3

2025-01-17 piątek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka cygańska 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 744,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,2 Tłuszcz [g] 94,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 372,7 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 130 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka cygańska 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 793,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,1 Tłuszcz [g] 96,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 376,1 suma cukrów prostych [g] 88,4 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Połędwica miodowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka cygańska 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 941,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 129,4 Tłuszcz [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 391,9 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 57,8
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Połędwica miodowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa minestrone z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka cygańska 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE) Salata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 SZPITALE

2025-01-18 sobota	D PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 200 g Fasolka szparagowa duet z masłem i bułką 130 g (GLU, JAJ) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 466,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,4 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 355,6 suma cukrów prostych [g] 90,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6
	D ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 580,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,6 Tłuszcz [g] 83,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Węglowodany ogółem [g] 380,9 suma cukrów prostych [g] 88,7 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szyńka złota 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 770,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,9 Tłuszcz [g] 104 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 370,1 suma cukrów prostych [g] 54 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,2
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szyńka złota 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Płatki owsiane 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Pasta z fasoli z warzywami 40 g (SEL) Sałata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 SZPITALE

2025-01-19 niedziela	D PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka bankietowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 368,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Węglowodany ogółem [g] 336 suma cukrów prostych [g] 86,4 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	D ŁATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka bankietowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Kalafior z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 387,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 350 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka bankietowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g Pomidor 50 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 574,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,2 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 370,2 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 53,4
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka bankietowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 50 g Pomidor 50 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 730,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,3 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 392,7 suma cukrów prostych [g] 57,5 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,8

2025-01-20, poniedziałek	D. PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 60 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 250 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 305,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 360,2 suma cukrów prostych [g] 91,5 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
	D. ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 60 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Bukiet warzyw 130 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 509,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,9 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 369,9 suma cukrów prostych [g] 86,3 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	D. CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 60 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka orzech 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 250 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 545 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,4 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Węglowodany ogółem [g] 384,9 suma cukrów prostych [g] 67,3 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 55,9
	D. CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z makreli i twarogu 60 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka orzech 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z mięsem i kielbasą 250 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ziemniaki 200 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 200 g Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka z kurcząt 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g