

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 SZPITALE

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-01-21 wtorek	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) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Mizeria z ogórków kiszonych ze śmietaną 12% tł. 130 g (MLE) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Sos koperkowy 80 ml (MLE)		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 60 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2486,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,1 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Węglowodany ogółem [g] 385,6 suma cukrów prostych [g] 83 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,6
	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) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Marchewka gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Sos koperkowy 80 ml (MLE)		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka gotowana 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] 2670,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 409,6 suma cukrów prostych [g] 84,1 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Mizeria z ogórków kiszonych ze śmietaną 12% tł. 130 g (MLE) Kompot b/c 300 ml Sos koperkowy 80 ml (MLE)	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 60 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2819,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,2 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 409,1 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,2
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wieśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (JAJ) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Mizeria z ogórków kiszonych ze śmietaną 12% tł. 130 g (MLE) Kompot b/c 300 ml Sos koperkowy 80 ml (MLE)	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 60 g 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 gotowana 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2975,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,3 Tłuszcz [g] 98 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 431,6 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 61,6

2025-01-22 środa	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 60 g (MLE) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (SEL) Kopytka 200 g Surówka z kapusty czerwonej 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) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 725,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,2 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Węglowodany ogółem [g] 427,5 suma cukrów prostych [g] 97,1 Sól [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 46
	D LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (SEL) Kopytka 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) Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g Pomidor 90 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 744,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 433,6 suma cukrów prostych [g] 92,3 Sól [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 36
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 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 z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 5 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 810,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,1 Tłuszcz [g] 90,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Węglowodany ogółem [g] 415,4 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 62,4
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 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 z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (SEL) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Krakersy 5 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 200 g (RYB) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 966,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,2 Tłuszcz [g] 95,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 437,9 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sól [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 65,8

2025-01-23 czwartek	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 złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Polędwiczki kurczaka panierowane 100g 1 szt (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) 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 twarogowa z warzywami i suszonymi pomidorami 60 g (MLE, SEL) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 543,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,3 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 398,8 suma cukrów prostych [g] 93,1 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,2
	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 złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos estragonowy 80 ml (MLE) 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) Pasta twarogowa z warzywami i suszonymi pomidorami 60 g (MLE, 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] [kcal] 2 599,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,8 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 394,5 suma cukrów prostych [g] 84,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 29
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 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 Ogórek 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos estragonowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MLE) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta twarogowa z warzywami i suszonymi pomidorami 60 g (MLE, SEL) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 747,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 120,7 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 419,7 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 58
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 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 50 g Ogórek 50 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos estragonowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) Kompot b/c 300 ml	Jogurt naturalny 200 g (MLE) Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta twarogowa z warzywami i suszonymi pomidorami 60 g (MLE, SEL) Papryka świeża 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 bednarza 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 903 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 127,7 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 442,2 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 61,3

2025-01-24 piątek	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) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 ml (MLE) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		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) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 009 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,9 Tłuszcz [g] 94,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 432,9 suma cukrów prostych [g] 153 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 80 g Sos waniliowy 80 ml (MLE) 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 957,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,3 Tłuszcz [g] 97,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 415,7 suma cukrów prostych [g] 152,1 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Połędwica sopocka 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 180 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Suchary pełnoziarniste 4 szt (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 128,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 145,6 Tłuszcz [g] 109,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 420,2 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 62,8
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Połędwica sopocka 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Ziemniaki 180 g	Suchary pełnoziarniste 4 szt (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Szynka cygańska 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 SZPITALE

2025-01-25 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 салат 10 g Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza gryczana na sypko 200 g Buraczki gotowane 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) Kiełbasa szynkowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 580,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Węglowodany ogółem [g] 377,9 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
	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 салат 10 g Cukier 15 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 80 ml (MLE, SEL) Kasza jaglana na sypko 200 g Buraczki gotowane 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) Kiełbasa szynkowa 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] 2 611,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,5 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Węglowodany ogółem [g] 387,5 suma cukrów prostych [g] 89,4 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 28
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	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 салат 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Pasztecik drobiowy 50g 1 szt (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g (SEL) Kompot b/c 300 ml		Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 857,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 110 Tłuszcz [g] 113,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 377,8 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 59,5
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	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 салат 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Pasztecik drobiowy 50g 1 szt (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g (SEL) Kompot b/c 300 ml		Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Pasta z soczewicy 50 g (SOJ, SEL) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 057,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,3 Tłuszcz [g] 121,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 406,4 suma cukrów prostych [g] 59,1 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 65

2025-01-26 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 z kurcząt 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona zasmażana 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) Szyńka zrazowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka bawarska 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 572,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,5 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Węglowodany ogółem [g] 365,8 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	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 z kurcząt 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 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) Szyńka zrazowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka ziemniaczana z pomidorem i brokulem z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 g (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 479,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,8 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Węglowodany ogółem [g] 370,1 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 26
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka z kurcząt 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szyńka wiśniowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona zasmażana 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Szyńka zrazowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka bawarska 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 711,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,2 Tłuszcz [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 365,9 suma cukrów prostych [g] 54,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,3
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka z kurcząt 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szyńka wiśniowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Kapusta kiszona zasmażana 130 g Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szyńka zrazowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka bawarska 100 g (GLU, JAJ, 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] [kcal] 2 867,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,3 Tłuszcz [g] 100,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 388,4 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 53,7

2025-01-27 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) Serek chrzanowy z koperkiem 60 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z indyka w paprykowym trio 250 g (SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej 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) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2473,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78 Tłuszcz [g] 76,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 386,1 suma cukrów prostych [g] 94,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8
	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) Poledwica sopocka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z indyka 250 g (SEL) Makaron świderki 200 g (GLU, SOJ) 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) Poledwica drobiowa 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] 2362,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 78,6 Tłuszcz [g] 65 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 379,8 suma cukrów prostych [g] 85,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek chrzanowy z koperkiem 60 g (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) Szyńka bednarza 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z indyka w paprykowym trio 250 g (SEL) Makaron razowy 200 g (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml		Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2554,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,1 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 391,8 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 54,2
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek chrzanowy z koperkiem 60 g (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) Szyńka bednarza 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z indyka w paprykowym trio 250 g (SEL) Makaron razowy 200 g (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml		Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica drobiowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Ogórek 90 g Mix салат 10 g	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Pasta z fasoli z warzywami 40 g (SEL) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2796,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,9 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 430,9 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 62

2025-01-28 wtorek	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) 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		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos musztardowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Ziemniaki 200 g 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) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Bukiet warzyw 100 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2667,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 107,5 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 386 suma cukrów prostych [g] 92,4 Sól [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	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) 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		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos majerankowy 80 ml (MLE) 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) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Bukiet warzyw 100 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2838,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Tłuszcz [g] 96,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Węglowodany ogółem [g] 394,2 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml (MLE) 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 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos musztardowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Ziemniaki 200 g Salatka z ogórka kiszzonego 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) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2902,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,3 Tłuszcz [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Węglowodany ogółem [g] 417,4 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,2
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z ryżem brązowym 400 ml (MLE) 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 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem 50 g Rzodkiewka 50 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos musztardowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Ziemniaki 200 g Salatka z ogórka kiszzonego 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) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Poledwica miodowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3058,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,4 Tłuszcz [g] 98,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 439,9 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,6

2025-01-29 środa	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) Pasta twarogowa a'la tzatziki 60 g (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) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 1 szt (GLU, MLE) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Jabłko 150g 1 szt		Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 503,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 377,4 suma cukrów prostych [g] 88,9 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	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 z natką pietruszki 60 g (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) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 200 g Kalafior z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Sos własny 80 ml (MLE)		Chleb bałtonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 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] 2 453 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,3 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 371,7 suma cukrów prostych [g] 87,4 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta twarogowa a'la tzatziki 60 g (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) Szynka gotowana 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Chleb razowy 50 g (GLU) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150g 1 szt	Suchary pełnoziarniste 4 szt (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 559,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,9 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 376,2 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 56,7
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta twarogowa a'la tzatziki 60 g (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) Szynka gotowana 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Chleb razowy 50 g (GLU) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150g 1 szt	Suchary pełnoziarniste 4 szt (GLU)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Hummus klasyczny 40 g (SOJ) Salata zielona 5 g

2025-01-30 czwartek	D PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml (GLU, JAJ, 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) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 7 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z chrzanem 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 kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 032,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,5 Tłuszcz [g] 116,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Węglowodany ogółem [g] 384,7 suma cukrów prostych [g] 93,9 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
	D ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 300g 7 szt (GLU, SOJ, SEL) 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) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 057,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,7 Tłuszcz [g] 116,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 384,4 suma cukrów prostych [g] 83,9 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 50 g Papryka świeża 50 g	Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos jarzynowy 80 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z marchewki z chrzanem 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 229,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,3 Tłuszcz [g] 127,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 423 suma cukrów prostych [g] 79,9 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,1
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab bednarza 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 50 g Papryka świeża 50 g	Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Schab pieczony 100 g Sos jarzynowy 80 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z marchewki z chrzanem 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel z jabłkiem b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z twarogiem 60 g (MLE) Pomidor 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 konserwowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 385,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 133,4 Tłuszcz [g] 132,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 445,5 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 12,4 Błonnik pokarmowy [g] 64,5

2025-01-31 piątek	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) Ser żółty 45 g (MLE) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tt. 400 ml (MLE, SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej 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 z piersi indyka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 575,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,2 Tłuszcz [g] 86 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 364,3 suma cukrów prostych [g] 88,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	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) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tt. 400 ml (MLE, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 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 z piersi indyka 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] 2 582,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,2 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 371,7 suma cukrów prostych [g] 88,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (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 sopočka 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tt. 400 ml (MLE, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 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) Szynka z piersi indyka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 834,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,9 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 386,4 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,9
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Ser żółty 45 g (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 sopočka 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tt. 400 ml (MLE, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 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) Szynka z piersi indyka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Paszтет z soczewicy i warzyw 40 g (JAJ, SOJ, SEL) Salata zielona 5 g