

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 SZPITALE

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-02-01 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 bukowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Ryż biały na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka 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 brokuła, jajka i pomidora z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Schab wiśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2599,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,5 Tłuszcz [g] 90,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 360,9 suma cukrów prostych [g] 93,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	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) Szynka bukowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Zupa krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (JAJ) Ryż biały na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE)		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab wiśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2750,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 109,2 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Węglowodany ogółem [g] 397,2 suma cukrów prostych [g] 89,1 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka bukowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Paszтет z ciecioriki i warzyw 50 g (SOJ, SEL) Rzodkiewka 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (JAJ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE)	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Schab wiśniowy 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2872,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 121,1 Tłuszcz [g] 102,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Węglowodany ogółem [g] 393,9 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,1
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka bukowa 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Paszтет z ciecioriki i warzyw 50 g (SOJ, SEL) Rzodkiewka 50 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (JAJ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z marchewką i jabłkiem z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE)	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Schab wiśniowy 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] 3028,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 128,2 Tłuszcz [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 416,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 59,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 SZPITALE

2025-02-02 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) Paprykarz z makreli 60 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Ziemniaki 180 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) Szynka z piersi indyka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Marchewka Juniorka 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 346,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,7 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Węglowodany ogółem [g] 348,2 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	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) Paprykarz z makreli 60 g (SEL) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Cukier 15 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Ziemniaki 180 g Kalafior z wody 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka z piersi indyka 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Marchewka Juniorka 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 285,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Węglowodany ogółem [g] 332,4 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 25
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paprykarz z makreli 60 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Polędwica z majerankiem 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka z piersi indyka 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] [kcal] 2 498,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,5 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Węglowodany ogółem [g] 361,8 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,1
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Paprykarz z makreli 60 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Mix sałat 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Polędwica z majerankiem 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka z piersi indyka 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) Szynka zrazowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 654,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Węglowodany ogółem [g] 384,3 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,5

2025-02-03 poniedziałek	D PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SEL) Palki z kurczaka pieczone 220g 2 szt Ziemniaki 200 g 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] [kcal] 2 915,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,8 Tłuszcz [g] 102,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 409,9 suma cukrów prostych [g] 113,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,9
	D ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 60 g (MLE) Dżem 30 g Jabłko pieczone 150g 1 szt Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 220g 2 szt Ziemniaki 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 салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 687,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,5 Tłuszcz [g] 85,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 379,7 suma cukrów prostych [g] 104,8 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Kawa zbożowa z mlekiem 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) 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) Szynka bankietowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SEL) Palki z kurczaka pieczone 220g 2 szt Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE) Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	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] [kcal] 3 115,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 133,1 Tłuszcz [g] 115,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 407,2 suma cukrów prostych [g] 63,1 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 60,3
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Kawa zbożowa z mlekiem 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) 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) Szynka bankietowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SEL) Palki z kurczaka pieczone 220g 2 szt Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE) Płatki jęczmienne 20 g (GLU)	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	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Salata zielona 5 g

2025-02-04 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		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Wieprzowina szarpana 250 g (SEL, SEZ) Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ, SOJ) Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Chleb razowy 70 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Smalczyk z fasoli 60 g 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] 2 756 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 120,7 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 397,8 suma cukrów prostych [g] 92,7 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,2
	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		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana 250 g (SEL, SEZ) Kluski śląskie 200 g (GLU, JAJ, SOJ) 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) 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] 2 787,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 118,7 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 402,2 suma cukrów prostych [g] 89,9 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	D CUKRZYCOWA 5 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 kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Wieprzowina szarpana 250 g (SEL, SEZ) Kasza pęczak na sytko 200 g (GLU) Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Smalczyk z fasoli 60 g Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 823,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130 Tłuszcz [g] 95,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 392 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 62,9
	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 kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Wieprzowina szarpana 250 g (SEL, SEZ) Kasza pęczak na sytko 200 g (GLU) Surówka z selera, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Pieczywo chrupkie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Smalczyk z fasoli 60 g 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) Szynka z piersi indyka 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g

2025-02-05 środa	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 cygańska 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 200 g 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 839,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,9 Tłuszcz [g] 100,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Węglowodany ogółem [g] 388,5 suma cukrów prostych [g] 92,2 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
	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 cygańska 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g Pomidor 90 g Mix салат 10 g		Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Bukiet warzyw 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 834,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,8 Tłuszcz [g] 93,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Węglowodany ogółem [g] 399,6 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka cygańska 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Rzepa biała 90 g Mix салат 10 g	Chleb razowy 80 g (GLU) Masło extra 82% 8 g (MLE) Szynka wiśniowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Ogórek 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 010,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 127,4 Tłuszcz [g] 112,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 399,7 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 58,4
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami żytnimi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka cygańska 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 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 wiśniowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 200 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 150 ml (MLE)	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) 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 z kurcząt 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g

2025-02-06 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) Twarożek ze szpinakiem 60 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 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) Pasta z wędliny i warzyw 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2371,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,3 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Węglowodany ogółem [g] 358,9 suma cukrów prostych [g] 96,9 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	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) Twarożek ze szpinakiem 60 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos estragonowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 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) Pasta z wędliny i warzyw 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2636,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 403,4 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek ze szpinakiem 60 g (MLE) 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) Paszтет warzywny 50 g (JAJ, SEL) Papryka świeża 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos estragonowy 80 ml (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z wędliny i warzyw 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g Salata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2688,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 404,7 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 55,5
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Twarożek ze szpinakiem 60 g (MLE) 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) Paszтет warzywny 50 g (JAJ, SEL) Papryka świeża 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos estragonowy 80 ml (MLE) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka wielowarzywna z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Pumpernikiel 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z wędliny i warzyw 60 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 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 drobiowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata zielona 5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 SZPITALE

2025-02-07 piątek	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) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Papryka świeża 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pierogi z serem 350g 8 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE) Jabłka prażone 80 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 kiszony 90 g Mix салат 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2967,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 141,3 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 408,2 suma cukrów prostych [g] 135,6 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
	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) 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 z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem 350g 8 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE) Jabłka prażone 80 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 sopocka 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] 2984,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 138 Tłuszcz [g] 97,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 400,8 suma cukrów prostych [g] 134,1 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 24
	D CUKRZYCOWA 5 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) 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) Kielbasa żywiecka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos jarzynowy 80 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 150 g Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica sopocka 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] 2956,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 131,5 Tłuszcz [g] 93,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Węglowodany ogółem [g] 428,4 suma cukrów prostych [g] 66,4 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 63,4
	D CUKRZYCOWA 6 POSILKÓW	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) 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) Kielbasa żywiecka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos jarzynowy 80 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 200 g (GLU) Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml	Maślanka 150 g Płatki żytnie 20 g	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Poledwica sopocka 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) Pasta z fasoli z warzywami 50 g (SEL) Salata zielona 5 g

2025-02-08 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) 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) Ser żółty 45 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 649,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,2 Tłuszcz [g] 100,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 358,4 suma cukrów prostych [g] 87,6 Sól [g] 6,6 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) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 434,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,8 Tłuszcz [g] 70,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 357,3 suma cukrów prostych [g] 78,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	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) Salatka z ogórka kiszzonego 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) Ser żółty 45 g (MLE) Pomidor 90 g Mix sałat 10 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 887,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,3 Tłuszcz [g] 114,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 379,3 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 7,7 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) Salatka z ogórka kiszzonego 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) Ser żółty 45 g (MLE) 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] 3 043,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,4 Tłuszcz [g] 119 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 401,8 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 SZPITALE

2025-02-09 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 żydowski 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Mix салат 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 1 g Sos tymiankowy 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 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 773,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104 Tłuszcz [g] 106 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 372 suma cukrów prostych [g] 84,6 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 44,2
	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 żydowski 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Mix салат 10 g Cukier 15 g		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g 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. 100 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] [kcal] 2 605,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,4 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 370,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	D CUKRZYCOWA 5 POSIŁKÓW	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab po żydowski 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Mix салат 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) Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos tymiankowy 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 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 350 ml		Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 974,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117 Tłuszcz [g] 114,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 398,3 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 58,9
	D CUKRZYCOWA 6 POSIŁKÓW	Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Schab po żydowski 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzepa biała 90 g Mix салат 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) Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 130 g Kompot b/c 300 ml Sos tymiankowy 80 ml (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Chleb razowy 160 g (GLU) Masło extra 82% 20 g (MLE) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 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) Salata zielona 5 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 130,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 124,1 Tłuszcz [g] 119,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 420,8 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 62,3

2025-02-10 poniedziałek	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) Pasta z tuńczyka i jajka z natką pietruszki 60 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Mix sałat 10 g Ogórek kiszony 90 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g (SEL) Sos ziołowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur na sypko 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) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Bukiet warzyw 90 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 651 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,6 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Węglowodany ogółem [g] 409,8 suma cukrów prostych [g] 114,3 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
	D ŁATWOSTRAWNA	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) Pasta z tuńczyka i jajka z natką pietruszki 60 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g (SEL) Sos ziołowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur na sypko 200 g Fasolka szparagowa duet gotowana 130 g Kompot b/c 300 ml Cukier 15 g		Chleb baltonowski 90 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 20 g (MLE) Szynka złota 45 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Bukiet warzyw 90 g Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Cukier 15 g Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 652 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,4 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Węglowodany ogółem [g] 414,7 suma cukrów prostych [g] 105,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	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 z tuńczyka i jajka z natką pietruszki 60 g (JAJ, RYB, SOJ, 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) Szynka bukowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g (SEL) Sos ziołowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) 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 Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Mix sałat 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 716,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,6 Tłuszcz [g] 88,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 400,4 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,8
	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 z tuńczyka i jajka z natką pietruszki 60 g (JAJ, RYB, SOJ, 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) Szynka bukowa 20 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa nadziewana warzywami 100 g (SEL) Sos ziołowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur na sypko 200 g Surówka kopenhaska z jogurtem naturalnym 2%tł. 130 g (MLE, GOR) 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 Herbata z cytryną b/cukru 350 ml Mix sałat 10 g	Chleb razowy 40 g (GLU) Masło extra 82% 4 g (MLE) Pasta z soczewicy 50 g (SOJ, SEL) Sałata zielona 5 g