

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

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2025-10-01 środa	P PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek homogenizowany z rzodkiewką i koperkiem 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Mix салат 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g (SEL, SEZ) Kluski śląskie 250 g (GLU, JAJ, SOJ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5 g Gruszka 150g 1 szt	Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salatka z kaszy pęczak z tuńczyka i bukietu warzyw 180 g (GLU, RYB) Mix салат 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 698,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,9 Tłuszcz [g] 96,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Węglowodany ogółem [g] 364,3 suma cukrów prostych [g] 98,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,2
2025-10-02 czwartek	P PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowo buraczkowa 100 g (MLE) Ogórek 100 g Salata zielona 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5 g	Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka nowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 260,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 308,3 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
2025-10-03 piątek	P PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 100 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix салат 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Naleśniki z serem 2 szt Jabłka prażone 100 g Sos waniliowy 80 ml (MLE) Kompot b/c 350 ml Cukier 5 g	Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Papryka świeża 100 g Mix салат 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 623 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125,5 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 349,2 suma cukrów prostych [g] 126,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 30
2025-10-04 sobota	P PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 350 ml (GLU, MLE) Cukier 5 g Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Pomidor 100 g Mix салат 20 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabelana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 110 g (JAJ) Sos chrzanowy 80 ml (JAJ, SOJ, MLE, GOR) Kasza gryczana na sypko 250 g Buraczki gotowane 200 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5 g Śliwki 150g 2 szt	Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salatka z białej rzepy i jabłka 100 g Mix салат 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Serek waniliowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 679 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,8 Tłuszcz [g] 103,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Węglowodany ogółem [g] 333,2 suma cukrów prostych [g] 97,4 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6

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

2025-10-05 niedziela	P PODSTAWOWA	Kakao na mleku bez cukru 350 ml (MLE) Cukier 5 g Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Połędwica miódowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 100 g Mix салат 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 250 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5 g	Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Salatka bawarska 180 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pieczeń myśliwska wieprzowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Mix салат 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 365,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,4 Tłuszcz [g] 89,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 60,9 Sól [g] 7,5 Łonnik pokarmowy [g] 28,7
2025-10-06 poniedziałek	P PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek chrzanowy z koperkiem 100 g (MLE) Rzodkiewka 100 g Mix салат 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g (SEL) Makaron świderki 250 g (GLU, SOJ) Surówka indyjska z żółtym curry z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150g 1 szt	Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 100 g Mix салат 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 526,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,4 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Węglowodany ogółem [g] 363,5 suma cukrów prostych [g] 81,7 Sól [g] 7,2 Łonnik pokarmowy [g] 42,2
2025-10-07 wtorek	P PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 100 g Mix салат 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona 100 g Sos estragonowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 250 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5 g	Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jajka z natką pietruszki 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Mix салат 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Serek owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 471,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,7 Tłuszcz [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Węglowodany ogółem [g] 274 suma cukrów prostych [g] 64,8 Sól [g] 7 Łonnik pokarmowy [g] 27,9
2025-10-08 środa	P PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 400 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta twarogowa a'la tzatziki 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Mix салат 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Kompot b/c 350 ml Cukier 5 g Jabłko 150g 1 szt	Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Połędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 100 g Mix салат 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 284,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,3 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 338,4 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 11,8 Łonnik pokarmowy [g] 41,5

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

2025-10-09 czwartek	P PODSTAWOWA	Zupa mleczna z zacierkami 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Zupa pejszanka z ziemniakami zabiela śmietana 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z chrzanem z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5 g	Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 100 g Salata zielona 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 560,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,7 Tłuszcz [g] 104,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Węglowodany ogółem [g] 299,6 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
2025-10-10 piątek	P PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 400 ml (MLE) Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek ze szpinakiem 100 g (MLE) Papryka świeża 100 g Mix salat 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Żurek z ziemniakami zabiela śmietana 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ryba dorsz panierowana 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 250 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 350 ml Cukier 5 g	Chleb baltonowski 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 15 g (MLE) Paszтет warzywny 100 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 100 g Mix salat 20 g Herbata b/c 350 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 404,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,2 Tłuszcz [g] 90,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 305,9 suma cukrów prostych [g] 73,1 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6