

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 SZPITAL

		1	3	5	6	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	PN	SUMA
2025-12-29 poniedziałek	01. Dieta podstawowa	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Parówka na gorąco 1 szt Papryka świeża 50 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Ziemniaki 180 g Zupa kapuśniak z białej kapusty I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Ryba w sosie greckim I 250 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</u>) Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ogonówka 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Banan 180 g Salata 10 g Herbata 200 ml	Mus owocowo- warzywny 100 g	W.Ener: [kcal] 2 134,6 B: [g] 80,4 T: [g] 70,9 W: [g] 311,5 Sól [g] 5,9 Kw.tł.nasy. [g] 34 Bł: [g] 34,8 Sód: [mg] 2 353,1 W tym cukry: [g] 91,2
	02. Dieta łatwostrawna	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salata 10 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryz z truskawkami 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica drobiowa c 45 g (<u>GOR, SOJ, SO2,</u>) Salata 10 g Serek kanapkowy w plastrach 40 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml Miód naturalny 1 szt (<u>MI,</u>)	Mus owocowo- warzywny 100 g	W.Ener: [kcal] 2 132,7 B: [g] 69,6 T: [g] 77,8 W: [g] 299,7 Sól [g] 3,4 Kw.tł.nasy. [g] 43,5 Bł: [g] 22,4 Sód: [mg] 1 357,9 W tym cukry: [g] 82,7
2025-12-30 wtorek	01. Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica drobiowa 40 g (<u>GOR, SOJ, SO2,</u>) Ogórek świeży 50 g Salata 10 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Zupa szpinakowa ziemniakami I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Wątroba drobiowa smażona z cebulką I 90 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Kasza jęczmienna 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salata 10 g Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta twarogowa z pomidorem susz. 70 g (<u>MLE,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 15 g Mleko smakowe w kartoniku 200ml 200 g (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 451 B: [g] 102,1 T: [g] 75,8 W: [g] 338,8 Sól [g] 4,8 Kw.tł.nasy. [g] 40,9 Bł: [g] 35,9 Sód: [mg] 1 925,6 W tym cukry: [g] 88,6
	02. Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Miód naturalny 1 szt (<u>MI,</u>) Szynka konserwowa z indyka 40 g Salata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Zupa krupnik z kaszy jaglanej II 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Filet z indyka gotowany 100 g Sos szpinakowy 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Polędwica drobiowa 40 g (<u>GOR, SOJ, SO2,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Salata 10 g Herbata 200 ml	Wafle ryżowe. 15 g Mleko smakowe w kartoniku 200ml 200 g (<u>MLE b/LAK,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 063,3 B: [g] 81,8 T: [g] 66,9 W: [g] 277 Sól [g] 3,7 Kw.tł.nasy. [g] 38,5 Bł: [g] 25,1 Sód: [mg] 1 473,6 W tym cukry: [g] 73,3
2025-12-31 środa	01. Dieta podstawowa	Ryz na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Pasta z jaj I 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Salata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml Szynka biała 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem I 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</u>) Bigos 250 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta rybna 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Salata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 412,2 B: [g] 104,1 T: [g] 76,3 W: [g] 343,6 Sól [g] 5,5 Kw.tł.nasy. [g] 35,8 Bł: [g] 33,6 Sód: [mg] 2 213,6 W tym cukry: [g] 111,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-29 do dnia 2026-01-04 SZPITAL

2025-12-31 środa	02. Dieta łatwostrawna	Ryż na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Galaretka z kurczaka II 130 g Sałata 10 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka z szynki II 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka konserwowa z indyka 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 142,4 B: [g] 94,9 T: [g] 72,1 W: [g] 294,7 Sól [g] 4,6 Kw.tł.nasy. [g] 39,9 Bł: [g] 30,7 Sód: [mg] 1 878,3 W tym cukry: [g] 89,3
	01. Dieta podstawowa	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb razowy 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Galaretka z kurczaka I 130 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Sałata 10 g Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Karkówka pieczona w sosie własnym I 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Surówka z czerwonej kapusty 150 g Ryż na sypko 180 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot s 200 ml	Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka biała 40 g Sałata 10 g Papryka świeża 50 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 228,7 B: [g] 93,6 T: [g] 72,2 W: [g] 299,3 Sól [g] 3,5 Kw.tł.nasy. [g] 36,6 Bł: [g] 33,8 Sód: [mg] 1 392,8 W tym cukry: [g] 71,7
2026-01-01 czwartek	02. Dieta łatwostrawna	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Serek kanapkowy w plastrach 40 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Miód naturalny por 1 szt (<u>MI,</u>) Jabłka 150 g Herbata 200 ml	Zupa wiejska II 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka konserwowa z indyka 40 g Sałatka jarzynowa II 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL,</u>) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 234,2 B: [g] 82,2 T: [g] 70,1 W: [g] 318,1 Sól [g] 3,1 Kw.tł.nasy. [g] 36,3 Bł: [g] 36,8 Sód: [mg] 1 229,7 W tym cukry: [g] 82,7
	01. Dieta podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb razowy 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Baleron 40 g Ogórek świeży 50 g Sałata 10 g Herbata 200 ml	Zupa Grochowa 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Kotlety ziemniaczane I 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g (<u>MLE,</u>) Kompot s 200 ml Sos pieczarkowy 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>)	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Poledwica drobiowa 40 g (<u>GOR, SOJ, SOZ,</u>) Serek topiony 25 g (<u>MLE,</u>) Sałata 10 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml	Serek Ziarnisty 1 szt (<u>MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 261,7 B: [g] 103,2 T: [g] 63,1 W: [g] 341,6 Sól [g] 6,9 Kw.tł.nasy. [g] 34,3 Bł: [g] 42,4 Sód: [mg] 2 733,5 W tym cukry: [g] 63
2026-01-02 piątek	01. Dieta podstawowa	Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata 10 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpety rybne 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE, POM,</u>) Sos koperkowy 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet warzyw(brokuł, kalafior, marchew) 150 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Szynka mozaikowa 40 g Sałata 0,1 g Banan 180 g Herbata 200 ml	Serek Ziarnisty 1 szt (<u>MLE,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 377,8 B: [g] 115,1 T: [g] 83 W: [g] 307,5 Sól [g] 6,7 Kw.tł.nasy. [g] 46 Bł: [g] 29,3 Sód: [mg] 2 701,3 W tym cukry: [g] 102,7

2026-01-03 sobota	01. Dieta podstawowa	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szyńka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Zupa żurek z ziemniakami I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Kotlet mielony I 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Buraczki z cebulą I 150 g Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Chleb pszenno - żytni 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Sałata 10 g Herbata 200 ml	Miód naturalny por 1 szt (<u>MI,</u>) Pieczywo chrupkie 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 278,4 B: [g] 93 T: [g] 71,2 W: [g] 319,2 Sól [g] 5,2 Kw.tł.nasy. [g] 39,7 Bł: [g] 30,7 Sód: [mg] 2 074,2 W tym cukry: [g] 87,5
	02. Dieta łatwostrawna	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szyńka konserwowa z indyka 40 g Sałata 10 g Jabłka 150 g Kawa zbożowa na mleku 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, POM,</u>) Pulpety drobiowe w sosie II 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Buraczki gotowane 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Kompot s 200 ml	Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ser twarogowy 09 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml	Miód naturalny por 1 szt (<u>MI,</u>) Pieczywo chrupkie 30 g (<u>GLU PSZ,</u>)	W.Ener: [kcal] 2 282,6 B: [g] 103,3 T: [g] 79,7 W: [g] 288,8 Sól [g] 3,2 Kw.tł.nasy. [g] 43,1 Bł: [g] 26,8 Sód: [mg] 1 300,9 W tym cukry: [g] 92,1
2026-01-04 niedziela	01. Dieta podstawowa	Jogurt owocowy z owsianką 150 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Bułka kajzerka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb razowy. 50 g Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Ser twarogowy 80 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g Banan 180 g Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE, KOK,</u>)	Zupa kalafiorowa I 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Filet drobiowy panerowany I 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u>) Surówka z selera i marchwi I 150 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot s 200 ml	Chleb graham . 50 g Chleb pszenno - żytni. 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szyńka wieprzowa c 45 g Ogórek świeży 50 g Herbata 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM,</u>) Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 205,5 B: [g] 89,9 T: [g] 54,8 W: [g] 329,9 Sól [g] 4,3 Kw.tł.nasy. [g] 30,6 Bł: [g] 38,6 Sód: [mg] 1 729,7 W tym cukry: [g] 81,5
	02. Dieta łatwostrawna	Jogurt owocowy z owsianką 150 g (<u>MLE b/LAK,</u>) Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Miód naturalny 1 szt (<u>MI,</u>) Szyńka wieprzowa 40 g Sałata 10 g Banan d 120 g Kakao na mleku 200 ml (<u>MLE, KOK,</u>)	Zupa kalafiorowa II 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Udko gotowane II 120 g Marchew gotowana 150 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ryż na sypko 180 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kompot s 200 ml	Sałata 10 g Bułka wrocławska pszenna 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło (82% tł.) 15 g (<u>MLE,</u>) Szyńka drobiowa 40 g Pomidor 50 g (<u>POM,</u>) Herbata 200 ml Jabłka 150 g	Sok pomidorowy 1 szt (<u>POM,</u>) Wafle ryżowe. 10 g	W.Ener: [kcal] 2 306,3 B: [g] 86,7 T: [g] 76,6 W: [g] 306,6 Sól [g] 4,8 Kw.tł.nasy. [g] 38,9 Bł: [g] 33,2 Sód: [mg] 1 958 W tym cukry: [g] 85,3

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
SOJ - Soja i pochodne,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
ORZ - Orzechy,
MCK - Mięczaki i pochodne,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,