

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|---------------------|-----------------------------------|---|-----------------------------|---|---|---------------------------------|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Kolacja godz.20.00 | SUMA |
| 2026-01-01 czwartek | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g | Budyń 200 ml (MLE) | Zupa peyzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Brokuły z wody 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 288,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,1 Tłuszcz [g] 85 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 274,7 suma cukrów prostych [g] 74,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 925 |
| | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g | | Zupa peyzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 169,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 1 839,1 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | | Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Brokuły z wody 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 119,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 256,2 suma cukrów prostych [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sód [mg] 2 000,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 2026-01-01 czwartek | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g | Zupa pejszanka z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g | Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek almette 30g 1 szt Pomidor 50 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 044,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,5 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 241,7 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sód [mg] 1 983 |
| | WEGETARIAŃSKA | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami i słonecznikiem 80 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z soczewicy z warzywami i słonecznikiem 80 g (SOJ, SEL) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa pejszanka z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z kapustą i pieczarką 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Brokuły z wody 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Smalczyk z fasoli 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 457,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,5 Tłuszcz [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 303 suma cukrów prostych [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sód [mg] 1 250,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|---|---------------|---|--|---|---|
| 2026-01-02 piątek | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Gruszka 150 g | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ryba dorsz panierowana z pieca 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty light 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,9 Tłuszcz [g] 99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 74,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 2 644,2 |
| | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ryba dorsz panierowana z pieca 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty light 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 74,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 2 644,2 |
| | LATWOSTRAWNA | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 100 g Warzywa po grecku 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 172,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,9 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Węglowodany ogółem [g] 291,3 suma cukrów prostych [g] 92,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 1 955,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|--|--|--|---|
| 2026-01-02 piątek | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 150 g | Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SOJ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 30 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 233,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105,4 Tłuszcz [g] 95,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Węglowodany ogółem [g] 248,7 suma cukrów prostych [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sód [mg] 2 559,6 |
| | WEGETARIANSKA | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ryba dorsz panierowana z pieca 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty light 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,8 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 74,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 2 644,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|---|
| 2026-01-03 sobota | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (MLE) | Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Ryż biały na sypko 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g | Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 466,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,8 Tłuszcz [g] 100,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 264,2 suma cukrów prostych [g] 83,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 1 764,8 |
| | PODSTAWOWA | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Ryż biały na sypko 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g | Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 403,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,2 Tłuszcz [g] 99 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Węglowodany ogółem [g] 272,6 suma cukrów prostych [g] 91,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 719,3 | |
| | LATWOSTRAWNA | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Brokuły z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Ryż biały na sypko 100 g Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g | Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 383,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,1 Tłuszcz [g] 93,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Węglowodany ogółem [g] 277,9 suma cukrów prostych [g] 93,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 951,7 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--|--|---|--|---|---|
| 2026-01-03 sobota | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | <p>Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g</p> | <p>Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Ryż brązowy na sypko 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml</p> | <p>Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (JAJ, MLE, SEL) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml (MLE) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p> | <p>Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 50 g (MLE) Pomidor 50 g</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 243,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 95 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Węglowodany ogółem [g] 271,4 suma cukrów prostych [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sód [mg] 1 673,5</p> |
| | WEGETARIANSKA | <p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z pomidorami 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g</p> | <p>Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Risotto z warzywami i fasolą 200 g (SEL) Marchewka gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g</p> | <p>Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g</p> | <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p> | <p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 347,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,7 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Węglowodany ogółem [g] 300,3 suma cukrów prostych [g] 97,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sód [mg] 1 717,4</p> | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------|---|--|--|--|--|--|
| 2026-01-04 niedziela | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (MLE) | Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Bitka z kurczaka 100 g Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (SEL) Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) | Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 320 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,7 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Węglowodany ogółem [g] 298 suma cukrów prostych [g] 92,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 3 122,4 |
| | PODSTAWOWA | Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Bitka z kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (SEL) Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g | Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 156 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,1 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 2 899 | |
| | LĄTWOSTRAWNA | Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Bitka z kurczaka 100 g Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Bukiet warzyw 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 150 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) | Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 143,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,8 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 284,4 suma cukrów prostych [g] 90,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 2 280,6 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|----------------------|---|---|---|--|---|---|---|
| 2026-01-04 niedziela | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL, GOR) Bitka z kurczaka 100 g Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Sałata z sosem vinegret 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml | Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml | Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 079,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sód [mg] 2 864,3 |
| | WEGETARIAŃSKA | Kakao na mleku 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Bulion jarski z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt (JAJ, SOJ, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (SEL) Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g | Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g (RYB, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 160,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,8 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 93,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 2 832,7 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--|------------------|--|---|--|---|
| 2026-01-05 poniedziałek | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g | Banan 150g 1 szt | Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy 80 ml (MLE, SEL) Makaron kokardki 100 g (GLU, SOJ) Brokuły z wody 100 g Surówka Colesław z majonezem 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 197,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 286 suma cukrów prostych [g] 84,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 1 772,5 |
| | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g | | Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy 80 ml (MLE, SEL) Makaron kokardki 100 g (GLU, SOJ) Brokuły z wody 100 g Surówka Colesław z majonezem 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g | Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 262,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,9 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 289,2 suma cukrów prostych [g] 86,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 1 772,5 |
| | LATWOSTRAWNA | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | | Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy 80 ml (MLE, SEL) Makaron kokardki 100 g (GLU, SOJ) Brokuły z wody 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt | Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Cukier 5 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml | Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 151,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,4 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych [g] 85,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 1 824,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|---|---|---|--|---|
| 2026-01-05 poniedziałek | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 150 g | Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Makaron razowy 100 g (SOJ) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g | Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 50 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 071,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,9 Tłuszcz [g] 82,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 254,1 suma cukrów prostych [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sód [mg] 2 418,7 |
| | WEGETARIANSKA | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g | | Zupa selerowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Spring rollsy warzywne z tofu 2 szt (JAJ, SOJ, SEL) Surówka Coleslaw z majonezem 100 g (SEL) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt Sos słodko-kwaśny 80 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g | Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 363,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 299,5 suma cukrów prostych [g] 97,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sód [mg] 1 638,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2026-01-06 wtorek | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Mandarynka 150 g | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g (SEL, SEZ) Kopytka 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka talarki mix 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g | Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty light 50 g (MLE) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Budyń 200 ml (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 275 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 75,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Węglowodany ogółem [g] 310,4 suma cukrów prostych [g] 87,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 550,3 |
| | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g (SEL, SEZ) Kopytka 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka talarki mix 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g | Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty light 50 g (MLE) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,2 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 282,9 suma cukrów prostych [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sód [mg] 2 497,7 | |
| | LATWOSTRAWNA | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g (SEL, SEZ) Kopytka 100 g Marchewka talarki mix 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 112 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,3 Tłuszcz [g] 61,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 292,3 suma cukrów prostych [g] 68,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sód [mg] 2 776,7 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|--|---|---|---|---|
| 2026-01-06 wtorek | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g (SEL, SEZ) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 084,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 275,2 suma cukrów prostych [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sód [mg] 3 126,3 |
| | WEGETARIAŃSKA | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Kotlety sojowe w sosie koperkowym 3 szt (SOJ, MLE, SEL) Kopytka 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka talarki mix 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty light 50 g (MLE) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 049,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 73 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Węglowodany ogółem [g] 286,1 suma cukrów prostych [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 2 013,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------------|---|------------------|--|---|--|--|
| 2026-01-07 środa | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko 150 g | Pomarańcza 150 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur na sypko 100 g Kalańior z wody 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówka z szynki 3 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Keczap 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 352,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,8 Tłuszcz [g] 105,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 280,9 suma cukrów prostych [g] 88,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 3 423 |
| | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko 150 g | | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalańior z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówka z szynki 3 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Keczap 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 352,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,8 Tłuszcz [g] 105,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 280,9 suma cukrów prostych [g] 88,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 3 422,9 |
| | LATWOSTRAWNA | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko 150 g | | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur na sypko 100 g Kalańior z wody 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówka z szynki 3 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Keczap 20 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,6 Tłuszcz [g] 97,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych [g] 89,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 2 912,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|--|---|---|---|--|
| 2026-01-07 środa | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówka z szynki 3 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Musztarda 20 g (GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z cieciorzki z warzywami 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 313,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 112,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 257 suma cukrów prostych [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sód [mg] 3 470,8 |
| | WEGETARIANSKA | Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem 20 g Jabłko 150 g | | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlety z kaszy bulgur z fasolą 2 szt (JAJ, SEL) Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kalańior z wody 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Parówki sojowe 2 szt Keczap 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 350,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,7 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych [g] 97,6 Błonnik pokarmowy [g] 57 Sód [mg] 2 619,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------|--|--|---|---|---|---|
| 2026-01-08 czwartek | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (MLE) | Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,7 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 263,3 suma cukrów prostych [g] 73,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 2 637,7 |
| | PODSTAWOWA | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (MLE) | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,7 Tłuszcz [g] 77,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 263,2 suma cukrów prostych [g] 73,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 2 637,7 | |
| | ŁATWOSTRAWNA | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Sos estragonowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (MLE) | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Poledwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 986,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,4 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 274,4 suma cukrów prostych [g] 72,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 Sód [mg] 2 493,7 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|---------------------|---|--|--|--|---|--|---|
| 2026-01-08 czwartek | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (JAJ) Ziemniaki 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g | Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek wiejski lekki 50 g (MLE) Ogórek 50 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 008,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,2 Tłuszcz [g] 82 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 251,2 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sód [mg] 2 498,1 |
| | WEGETARIAŃSKA | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 180 g (SOJ, SEL) Ziemniaki 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (MLE) | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 164,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 68,7 Tłuszcz [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych [g] 78,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sód [mg] 2 400,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|--|---------------|---|---|--|---|
| 2026-01-09 piątek | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Gruszka 150 g | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g | Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 530,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,7 Tłuszcz [g] 102,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 2 711,2 |
| | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g | Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 530,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,6 Tłuszcz [g] 102,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2 711,2 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | | Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Warzywa po grecku 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mus owocowy saszetka 100g 1 szt | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 492,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,6 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 303,9 suma cukrów prostych [g] 84,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 2 123 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--|---|---|---|--|---|
| 2026-01-09 piątek | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 150 g | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 398,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117 Tłuszcz [g] 102,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 265,2 suma cukrów prostych [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sód [mg] 2 688,1 |
| | WEGETARIAŃSKA | Zupa mleczna z ryżem 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g | Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 530,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,6 Tłuszcz [g] 102,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 285,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 2 711,2 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|---|--|--|--|---|---|
| 2026-01-10 sobota | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Banan 150g 1 szt | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Bukiet warzyw 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE) | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 435,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130,2 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych [g] 134,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 1 651,6 |
| | PODSTAWOWA | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Bukiet warzyw 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE) | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 435,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 130,2 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 291,5 suma cukrów prostych [g] 134,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 1 651,6 | |
| | ŁATWOSTRAWNA | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Bukiet warzyw 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE) | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 400,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 132,6 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Węglowodany ogółem [g] 295,8 suma cukrów prostych [g] 134 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 1 708,5 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| 2026-01-10 sobota | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron razowy 100 g (SOJ) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (JAJ, MLE, SEL) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml (MLE) | Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka drobiowa z piersią indyczą 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 174,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,1 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sód [mg] 1 596,2 |
| | WEGETARIANSKA | Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ratatouille z fasolą 180 g Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE) | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 309,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,2 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Węglowodany ogółem [g] 301,7 suma cukrów prostych [g] 134,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1 644,4 | |

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten ,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2* - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,