

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 |
|----------------------|-----------------------------------|--|---|---|--|---------------------------------|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Kolacja | Kolacja godz.20.00 | SUMA |
| 2026-02-01 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) Rzodkiewka 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 Ziemniaki 100 g 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] 2 262,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,4 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 292,3 suma cukrów prostych [g] 92 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 3 135,1 |
| | 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) Rzodkiewka 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) Ziemniaki 100 g 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] 2 098,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,8 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 271,2 suma cukrów prostych [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 2 911,7 |
| | ŁATWOSTRAWNA | 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 Ziemniaki 100 g 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] 2 087 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,3 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 278,4 suma cukrów prostych [g] 91 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 2 290,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|----------------------|---|--|--|--|--|--|---|
| 2026-02-01 niedziela | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Rzodkiewka 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 Ziemniaki 100 g 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] 2 022,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,2 Tłuszcz [g] 77,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Węglowodany ogółem [g] 246,8 suma cukrów prostych [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sód [mg] 2 877 |
| | 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) Rzodkiewka 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) Ziemniaki 100 g 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] 2 103,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,4 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 290,3 suma cukrów prostych [g] 93,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 845,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|---|------------------|--|---|--|--|
| 2026-02-02 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 koperkiem 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) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g (SEL, SEZ) Kopytka 100 g Brokuły z wody 100 g Surówka Coleslaw 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] 2 181,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,6 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Węglowodany ogółem [g] 289 suma cukrów prostych [g] 89,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sód [mg] 2 025,4 |
| | 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) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g (SEL, SEZ) Kopytka 100 g Brokuły z wody 100 g Surówka Coleslaw 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] 2 226,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 90,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sód [mg] 2 009,4 |
| | 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) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g (SEL, SEZ) Kopytka 100 g 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] 2 115,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,5 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Węglowodany ogółem [g] 294 suma cukrów prostych [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 2 061,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|---|---|---|---|--|--|
| 2026-02-02 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 koperkiem 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) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g (SEL, SEZ) 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] 2 109,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,5 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,7 Sód [mg] 2 730,5 |
| | 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 koperkiem 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] 2 383 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,8 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 300 suma cukrów prostych [g] 97,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sód [mg] 1 654,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|--|---|---|---|---|--|
| 2026-02-03 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 z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150g 2 szt Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana 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] 2 319,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,2 Tłuszcz [g] 89,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 81 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 2 122,7 |
| | 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 z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150g 2 szt Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana 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] 2 227,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,8 Tłuszcz [g] 87,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Węglowodany ogółem [g] 248,8 suma cukrów prostych [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 2 070 | |
| | ŁATWOSTRAWNA | 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) Pałki z kurczaka pieczone 150g 2 szt Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 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] 2 076,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 99,4 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Węglowodany ogółem [g] 261,5 suma cukrów prostych [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 2 234,2 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|--|---|---|---|--|
| 2026-02-03 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 z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 150g 2 szt Ziemniaki 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] 2 207,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Węglowodany ogółem [g] 253,2 suma cukrów prostych [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 2 871,8 |
| | 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 z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Kotlety sojowe panierowane 3 szt (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana 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] 2 079,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Węglowodany ogółem [g] 270,5 suma cukrów prostych [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Sód [mg] 1 871,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------------|---|------------------|--|---|--|--|
| 2026-02-04 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 Kalafior z wody 100 g Surówka z marchewki i jabłka 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 90 g Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 358,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,7 Tłuszcz [g] 105,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 90,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 2 740,9 |
| | 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 marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalafior 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 90 g Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 358,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,7 Tłuszcz [g] 105,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 90,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 2 740,8 |
| | 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 Kalafior z wody 100 g Surówka z marchewki i jabłka 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 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] 2 393,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,7 Tłuszcz [g] 107,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Węglowodany ogółem [g] 285,1 suma cukrów prostych [g] 89,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 2 761,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|--|--|--|
| 2026-02-04 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 marchewki i jabłka 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 90 g Sałata zielona 10 g | Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z cieciorki z warzywami 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 319 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,1 Tłuszcz [g] 112,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 258,7 suma cukrów prostych [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Sód [mg] 2 788,7 |
| | 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 zabielaną 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 marchewki i jabłka 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 90 g Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 356,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 111,6 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 368,3 suma cukrów prostych [g] 99,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 Sód [mg] 1 937,6 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------------------|--|--|---|---|---|---|
| 2026-02-05 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) Połędwica 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 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|---------------------|---|--|---|---|---|--|---|
| 2026-02-05 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 kiszzonej 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) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g 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) | Zupa kapuśniak z kiszzonej 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 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2026-02-06 piątek | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Zupa mleczna z ryżem 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) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony 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 bałtonowski 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] 2 538,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,1 Tłuszcz [g] 104,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 59,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sód [mg] 2 746,2 |
| | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z ryżem 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) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony 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) 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] 2 531,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,7 Tłuszcz [g] 102,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 286 suma cukrów prostych [g] 70,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 2 711,4 | |
| | ŁATWOSTRAWNA | Zupa mleczna z ryżem 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) Paprykarz z makreli 80 g (SEL) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba dorsz pieczony 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 bałtonowski 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] 2 491,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,6 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Węglowodany ogółem [g] 303,7 suma cukrów prostych [g] 84 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 2 122,5 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--|---|---|---|--|---|
| 2026-02-06 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 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] 2 399,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,1 Tłuszcz [g] 102,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Węglowodany ogółem [g] 265,4 suma cukrów prostych [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sód [mg] 2 688,3 |
| | 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 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] 2 531,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,7 Tłuszcz [g] 102,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 286 suma cukrów prostych [g] 70,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 2 711,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|--|------------------|--|--|----------------------------|---|
| 2026-02-07 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 natką pietruszki 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 Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE) | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 419,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,1 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych [g] 114,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 1 612,2 |
| | 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 natką pietruszki 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 Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE) | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 419,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 117,1 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 297,8 suma cukrów prostych [g] 114,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 1 612,2 |
| | 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 natką pietruszki 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 Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE) | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 383,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,5 Tłuszcz [g] 83,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Węglowodany ogółem [g] 302,1 suma cukrów prostych [g] 113,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sód [mg] 1 669,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|---|--|--|--|---|---|---|
| 2026-02-07 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 natką pietruszki 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] 2 175,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,2 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 264,7 suma cukrów prostych [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sód [mg] 1 598,8 |
| | 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 natką pietruszki 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 Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy z owocami 80 g (MLE) | Sok pomidorowy 200ml 1 szt | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 292,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,1 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 308 suma cukrów prostych [g] 114,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1 605 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|----------------------|-----------------------------------|---|---|--|--|---|--|
| 2026-02-08 niedziela | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Kakao na mleku 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) Ser żółty light 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Jabłko 150 g | Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka jesienna 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) Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 172,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,9 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 295 suma cukrów prostych [g] 104,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 3 100,4 |
| | PODSTAWOWA | Kakao na mleku 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) Ser żółty light 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka panierowany 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 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) Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 122,5 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,6 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Węglowodany ogółem [g] 277,5 suma cukrów prostych [g] 91,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 3 032,6 | |
| | ŁATWOSTRAWNA | Kakao na mleku 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 wiejski lekki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g | 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) Szynka krucha z pieca 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] 1 922,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,1 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 279,7 suma cukrów prostych [g] 97,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 2 512,3 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|----------------------|---|---|--|--|---|---|---|
| 2026-02-08 niedziela | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 100 g Surówka jesienna 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) Szynka krucha z pieca 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) Ser mozzarella light 50 g (MLE) Ogórek 30 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 935,6 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,7 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Węglowodany ogółem [g] 245,8 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 2 887 |
| | WEGETARIAŃSKA | Kakao na mleku 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa pomidorowa z ryżem białym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Burger buraczany 100 g (JAJ) Ziemniaki 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (JAJ, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 309,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 79,5 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Węglowodany ogółem [g] 317,8 suma cukrów prostych [g] 99,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sód [mg] 3 039,1 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------------|-----------------------------------|--|------------------|--|--|--|---|
| 2026-02-09 poniedziałek | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 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 twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g | Mandarynka 150 g | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (SEL) Brokuły z wody 100 g 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) Połudwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 021,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,7 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 265,5 suma cukrów prostych [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 2 181,7 |
| | PODSTAWOWA | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 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 twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Sałata zielona 10 g Ogórek 90 g | | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (SEL) Brokuły z wody 100 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) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połudwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 021,8 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,8 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Węglowodany ogółem [g] 265,4 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 2 181,6 |
| | ŁATWOSTRAWNA | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (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 twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU, JAJ) Brokuły z wody 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) Połudwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 981,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Węglowodany ogółem [g] 268 suma cukrów prostych [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 2 208,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|--|--|--|--|---|---|
| 2026-02-09 poniedziałek | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g | Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SOJ) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 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) Połudwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 177 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Węglowodany ogółem [g] 287,1 suma cukrów prostych [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Sód [mg] 2 455,5 |
| | WEGETARIAŃSKA | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 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 twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g | | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Tortilla z warzywami i serem tofu 2 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (SEL) Brokuły z wody 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) Pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 80 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 380,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,1 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Węglowodany ogółem [g] 359,2 suma cukrów prostych [g] 80,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Sód [mg] 1 935 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|-----------------------------------|--|--|---|---|---|---|
| 2026-02-10 wtorek | 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) Ser żółty light 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Pomarańcza 150 g | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos ziołowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw 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 Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) | Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 ml (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 956,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Węglowodany ogółem [g] 238,6 suma cukrów prostych [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 2 797,7 |
| | 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 konserwowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z szynką wieprzową 300 g Ziemniaki 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) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) Połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 736,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 80,3 Tłuszcz [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Węglowodany ogółem [g] 244,2 suma cukrów prostych [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 3 133,3 | |
| | 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 konserwowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos ziołowy 80 ml (MLE) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw 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) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) Połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 822,9 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,5 Tłuszcz [g] 57,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Węglowodany ogółem [g] 234,5 suma cukrów prostych [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 2 161 | |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 SZPITALE

| | | | | | | | |
|-------------------|---|---|---|--|--|---|---|
| 2026-02-10 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 konserwowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g | Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Bigos z kapusty z szynką wieprzową 300 g Ziemniaki 100 g Kompot b/c 300 ml | Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Masło extra 82% 10 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) | Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE) Pomidor 50 g | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 783,3 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,6 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 256 suma cukrów prostych [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sód [mg] 3 239,5 |
| | 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) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek kiszony 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) Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z pieczarkami i soczewicą 300 g (SEL) Ziemniaki 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 50 g (GLU, JAJ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) Wędlina sojowa 50 g | Kefir 150g 1 szt (MLE) | Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 870,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,4 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Węglowodany ogółem [g] 275,4 suma cukrów prostych [g] 68,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 638,3 |

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,