

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-02-11 środa	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Sos tymiankowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178,3</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,5</b> <b>Tłuszcz [g] 77,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,9</b> <b>Sód [mg] 2 013,3</b>
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g Sos tymiankowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> )	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 178,3</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,5</b> <b>Tłuszcz [g] 77,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,9</b> <b>Sód [mg] 2 013,3</b>
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g Kasza bulgur na sypko 100 g Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g Sos tymiankowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 133,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,6</b> <b>Tłuszcz [g] 66,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 290</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,7</b> <b>Sód [mg] 1 951,5</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-11 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Leczo warzywne z soczewicą 300 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,2</b> <b>Tłuszcz [g] 84</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,1</b> <b>Sód [mg] 1 724,8</b>
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i cieciorką 200 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Leczo warzywne z soczewicą 300 g ( <b>SOJ</b> )	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 151,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 76,9</b> <b>Tłuszcz [g] 65,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,3</b> <b>Sód [mg] 1 572,8</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-12 czwartek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella light 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Pączek 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Krokiety z mięsem 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka Coleslaw z majonezem 100 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 566,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,8</b> <b>Tłuszcz [g] 125,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b> <b>Sód [mg] 2 882</b>
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Krokiety z mięsem 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka Coleslaw z majonezem 100 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pączek 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 488,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90</b> <b>Tłuszcz [g] 108,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b> <b>Sód [mg] 3 042,1</b>
	LATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 165,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,1</b> <b>Tłuszcz [g] 89,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 248,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,3</b> <b>Sód [mg] 2 394</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-12 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cytryna 5 g Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki 100 g Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella light 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 952,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77</b> <b>Tłuszcz [g] 80,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 254,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,9</b> <b>Sód [mg] 2 915,5</b>
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Cytryna 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Krokiety z pieczarkami i kapustą 2 szt Surówka Coleslaw z majonezem 100 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Pączek 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 486,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 65,9</b> <b>Tłuszcz [g] 99,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 337,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 86,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37</b> <b>Sód [mg] 3 068,1</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-13 piątek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty light 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba dorsz panierowana z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń 200 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 730,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106</b> <b>Tłuszcz [g] 117,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 329,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 92,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,6</b> <b>Sód [mg] 2 219,2</b>
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty light 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba dorsz panierowana z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 671,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,9</b> <b>Tłuszcz [g] 114,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 306,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,9</b> <b>Sód [mg] 2 175,6</b>
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Warzywa po grecku 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Soczek owocowy 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 374,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 119,4</b> <b>Tłuszcz [g] 88,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b> <b>Sód [mg] 2 224,6</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-13 piątek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Gruszka 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 416 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 116,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 101,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,5 <b>Sód [mg]</b> 2 353,4
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z kaszą manna 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty light 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 678,3 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 116,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 75,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40 <b>Sód [mg]</b> 2 418	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-14 sobota	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kurczak po hawajsku 180 g ( <b>SEL</b> ) Ryż biały na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Pierogi z serem 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 407,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,9</b> <b>Tłuszcz [g] 100,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 97,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,7</b> <b>Sód [mg] 2 250,2</b>
	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kurczak po hawajsku 180 g ( <b>SEL</b> ) Ryż biały na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Pierogi z serem 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 407,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,9</b> <b>Tłuszcz [g] 100,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 97,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,7</b> <b>Sód [mg] 2 250,2</b>	
	LATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kurczak w warzywach 180 g ( <b>SEL</b> ) Ryż biały na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Pierogi z serem 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 424,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 106,2</b> <b>Tłuszcz [g] 101,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 96,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,7</b> <b>Sód [mg] 1 582,4</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-14 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kurczak w warzywach 180 g ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z warzyw gotowanych i toffu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Rzodkiewka 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 323,5</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,6</b> <b>Tłuszcz [g] 100,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 287,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47,6</b> <b>Sód [mg] 2 249,6</b>
	WEGETARIANSKA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt ( <b>JAJ, SOJ, SEL</b> ) Ryż biały na sypko 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Pierogi z serem 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 447,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 103,1</b> <b>Tłuszcz [g] 100,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295</b> <b>suma cukrów prostych [g] 95,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,4</b> <b>Sód [mg] 2 275,1</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-15 niedziela	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 100 g Kalańior z wody 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka z kaszy jaglanej z tuńczyka i bukietu warzyw 90 g ( <b>RYB</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 365</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,2</b> <b>Tłuszcz [g] 79,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,6</b> <b>Sód [mg] 2 397,8</b>
	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka z kaszy jaglanej z tuńczyka i bukietu warzyw 90 g ( <b>RYB</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 320</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,8</b> <b>Tłuszcz [g] 79,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 290,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,3</b> <b>Sód [mg] 2 413,8</b>
	LATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka z kaszy jaglanej z tuńczyka i bukietu warzyw 90 g ( <b>RYB</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 179</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,3</b> <b>Tłuszcz [g] 66,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,3</b> <b>Sód [mg] 2 518,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-15 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałatka z kaszy pęczak z fasoli i bukietu warzyw 90 g ( <b>GLU</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Hummus klasyczny 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 450,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,3</b> <b>Tłuszcz [g] 85,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47,1</b> <b>Sód [mg] 2 233,5</b>
	WEGETARIANSKA	Kakao na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Bulion jarski z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Gołąbek wegetariański z fasolą 1 szt ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Wędlina sojowa 50 g Sałatka z kaszy jaglanej z tuńczyka i bukietu warzyw 90 g ( <b>RYB</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 157,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,9</b> <b>Tłuszcz [g] 62,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 103,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,1</b> <b>Sód [mg] 1 956,2</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-16 poniedziałek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek chrzanowy z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jablko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g ( <b>SEL</b> ) Kajzerka 60g 1 szt ( <b>GLU</b> ) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 124,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,6</b> <b>Tłuszcz [g] 70,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,7</b> <b>Sód [mg] 2 058,9</b>
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek chrzanowy z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Chłopski garnek z wieprzowiną i kiebasą 200 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Kajzerka 60g 1 szt ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jablko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 145,5</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,9</b> <b>Tłuszcz [g] 72,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,9</b> <b>Sód [mg] 2 227,2</b>
	LĄTWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g ( <b>SEL</b> ) Kajzerka 60g 1 szt ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jablko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 116,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,7</b> <b>Tłuszcz [g] 65,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 301,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,6</b> <b>Sód [mg] 2 065,8</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-16 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek chrzanowy z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g ( <b>SEL</b> ) Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 1 963 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 85,4 <b>Tłuszcz [g] 77</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 245,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 54</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,7</b> <b>Sód [mg] 2 602,5</b>
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek chrzanowy z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Chłopski garnek z soczewicą 200 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Kajzerka 60g 1 szt ( <b>GLU</b> ) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp.</b> 1169/2011[kcal] [kcal] 2 336 <b>Białko ogółem wg rozp.</b> 1169/2011 [g] 95 <b>Tłuszcz [g] 83,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,2</b> <b>Sód [mg] 1 984,2</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-17 wtorek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia duszona 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek almette 30g 1 szt Sałatka gyros z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 196,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,4</b> <b>Tłuszcz [g] 79,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 260,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,9</b> <b>Sód [mg] 2 888,8</b>
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka panierowany z płatkami kukurydzianymi 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 100 g Cukinia duszona 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek almette 30g 1 szt Sałatka gyros z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 196,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,4</b> <b>Tłuszcz [g] 79,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 260,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b> <b>Sód [mg] 2 888,8</b>	
	LATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia duszona 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek almette 30g 1 szt Sałatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 100 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 074,3</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96</b> <b>Tłuszcz [g] 67,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 256</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,5</b> <b>Sód [mg] 1 935</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-17 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek almette 30g 1 szt Sałatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 100 g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser twarogowy w kawałku 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 943,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,8</b> <b>Tłuszcz [g] 72,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 239,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,3</b> <b>Sód [mg] 2 561,7</b>
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy 80 g ( <b>SOJ, SEL, SEZ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Kotlety sojowe panierowane 3 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia duszona 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek almette 30g 1 szt Sałatka z kapusty pekińskiej z tofu z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SOJ, GOR</b> )	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 463,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112</b> <b>Tłuszcz [g] 98,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 303,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,5</b> <b>Sód [mg] 2 336,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-18 środa	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 150 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi ruskie 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Brokuły z wody 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 398,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,1</b> <b>Tłuszcz [g] 86,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b> <b>Sód [mg] 1 059,2</b>
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi ruskie 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 398,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,1</b> <b>Tłuszcz [g] 86,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,2</b> <b>Sód [mg] 1 059,2</b>	
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi ruskie 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Brokuły z wody 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 367,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,2</b> <b>Tłuszcz [g] 79</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,1</b> <b>Sód [mg] 1 287,2</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-18 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Gruszka 150 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem b/c 300 g Sos jogurtowy b/c 80 g ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser twarogowy w kawałku 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 153,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,5</b> <b>Tłuszcz [g] 80,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,2</b> <b>Sód [mg] 1 052,4</b>
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brukselkowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi ruskie 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 250 ml Cukier 5 g Kasza jęczmienna zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 398,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,1</b> <b>Tłuszcz [g] 86,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,2</b> <b>Sód [mg] 1 059,2</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-19 czwartek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 150 g	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty light 50 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 861,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,2</b> <b>Tłuszcz [g] 67,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 226,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 62,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,6</b> <b>Sód [mg] 2 114,1</b>
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty light 50 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 893,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,5</b> <b>Tłuszcz [g] 66,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 230,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,9</b> <b>Sód [mg] 2 123,1</b>
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 787,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82,3</b> <b>Tłuszcz [g] 48,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 244,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,8</b> <b>Sód [mg] 2 273</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-19 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica gazdy 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 854,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84</b> <b>Tłuszcz [g] 71,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 230,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37</b> <b>Sód [mg] 2 873,5</b>
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z cieciorki z warzywami 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Tortilla z warzywami i serem mozzarella 2 szt ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa duet gotowana 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski lekki 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka Juniorka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 022,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 68,6</b> <b>Tłuszcz [g] 64,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,5</b> <b>Sód [mg] 2 045,9</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-20 piątek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 90 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 583,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,9</b> <b>Tłuszcz [g] 106,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,6</b> <b>Sód [mg] 2 748,8</b>
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 90 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 596,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123</b> <b>Tłuszcz [g] 106,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 290,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,6</b> <b>Sód [mg] 2 723,8</b>
	LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Warzywa po grecku 200 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 394,5</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 116,6</b> <b>Tłuszcz [g] 89,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b> <b>Sód [mg] 2 129,2</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 SZPITALE

2026-02-20 piątek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Gruszka 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella light 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 464,1 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 120,5 Tłuszcz [g] 117 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 255,5 suma cukrów prostych [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Sód [mg] 2 542,9
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z kaszą kukurydziana 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 90 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 596,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123 Tłuszcz [g] 106,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Węglowodany ogółem [g] 290,5 suma cukrów prostych [g] 85,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 2 723,8

## **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,