

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-01-21 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 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 150 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Stronogow z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL</b> ) Kluski śląskie 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</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> )	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 119,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,1</b> <b>Tłuszcz [g] 65,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 301,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 93,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,8</b> <b>Sód [mg] 1 151,9</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 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Stronogow z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL</b> ) Kluski śląskie 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</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> )	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 119,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 83,1</b> <b>Tłuszcz [g] 65,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 301,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,7</b> <b>Sód [mg] 1 151,9</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 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> ) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Kluski śląskie 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Brokuły z wody 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Pomarańcza 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> )	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 086,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,4</b> <b>Tłuszcz [g] 62,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 290,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 86,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,3</b> <b>Sód [mg] 1 528,6</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-21 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 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 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> ) Stronogow z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron razowy 100 g ( <b>SOJ</b> ) 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> ) Szynka konserwowa drobiowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 141,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,9</b> <b>Tłuszcz [g] 71,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 305,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 83,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,7</b> <b>Sód [mg] 1 281,2</b>
	WEGETARIANSKA	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 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brukselkowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu 180 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Kluski śląskie 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</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> )	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 236,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 82</b> <b>Tłuszcz [g] 73,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 318,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,6</b> <b>Sód [mg] 1 250,8</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-22 czwartek	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> ) Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, 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 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 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] 1 988,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,5</b> <b>Tłuszcz [g] 67,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 256</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31</b> <b>Sód [mg] 2 231</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> ) Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, 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 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 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] 2 020,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,8</b> <b>Tłuszcz [g] 66,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 260,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,3</b> <b>Sód [mg] 2 240</b>
	ŁATWOSTRAWNA	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> ) Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, 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 bałtonowski 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] 1 898,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,6</b> <b>Tłuszcz [g] 49,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b> <b>Sód [mg] 2 278,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-22 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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, 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 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] 1 994,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,4</b> <b>Tłuszcz [g] 72,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 262,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 51,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,5</b> <b>Sód [mg] 2 309,7</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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, 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] 2 148,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 70,9</b> <b>Tłuszcz [g] 64,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 335,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,9</b> <b>Sód [mg] 2 162,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-23 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	Mandarynka 150 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 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] 2 534,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 126,7</b> <b>Tłuszcz [g] 103,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,9</b> <b>Sód [mg] 2 785,2</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 z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 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 Mandarynka 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> ) 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] 2 547,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125,8</b> <b>Tłuszcz [g] 103,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 280,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,9</b> <b>Sód [mg] 2 760,1</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 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 Mandarynka 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> ) 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] 2 317,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,9</b> <b>Tłuszcz [g] 89,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 264,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,8</b> <b>Sód [mg] 2 129</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-23 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> ) Mandarynka 150 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 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] 2 468,4 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 123,7 Tłuszcz [g] 114,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 258 suma cukrów prostych [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sód [mg] 2 577,6
	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 z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 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 Mandarynka 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 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] 2 547,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 125,8 Tłuszcz [g] 103,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 Węglowodany ogółem [g] 280,8 suma cukrów prostych [g] 73,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sód [mg] 2 760,1	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALA

2026-01-24 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 gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos majerankowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z buraków i jabłka 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 Naleśniki z serem 2 szt Sos waniliowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 307,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,2</b> <b>Tłuszcz [g] 87,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 144,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,4</b> <b>Sód [mg] 1 670,4</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 gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos majerankowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z buraków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 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 Naleśniki z serem 2 szt Sos waniliowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 307,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,2</b> <b>Tłuszcz [g] 87,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 295,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 144,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,4</b> <b>Sód [mg] 1 670,4</b>	
	ŁATWOSTRAWNA	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 gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos majerankowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z buraków i jabłka z olejem rzepakowym 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 Naleśniki z serem 2 szt Sos waniliowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 324,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,7</b> <b>Tłuszcz [g] 88,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 296,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 143,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 19,6</b> <b>Sód [mg] 1 683,9</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-24 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 gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Gruszka 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 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> ) Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86</b> <b>Tłuszcz [g] 95,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 260,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,5</b> <b>Sód [mg] 1 604</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> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser toffu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kaszotto z kaszy jęczmiennej z pieczarkami, warzywami i cieciorką 200 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Surówka z buraków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 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 Naleśniki z serem 2 szt Sos waniliowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 302,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,4</b> <b>Tłuszcz [g] 79,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 148,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,2</b> <b>Sód [mg] 1 055,4</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-25 niedziela	PODSTAWOWA	<p>Kakao na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  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 żółty light 50 g (<b>MLE</b>)                  Rzodkiewka 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g</p>	<p>Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Kotlet schabowy wieprzowy pieczony 100 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Ziemniaki 100 g                  Kalafior z wody 100 g                  Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>)                  Kompot b/c 300 ml                  Cukier 5 g</p>	<p>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>)                  Pieczeń myśliwska wieprzowa 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml                  1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 304</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,6</b>  <b>Tłuszcz [g] 90,9</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 288,8</b>                  suma cukrów prostych [g] 93,9                  Błonnik pokarmowy [g] 30,3                  Sód [mg] 2 495,8</p>
	PODSTAWOWA	<p>Kakao na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  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 żółty light 50 g (<b>MLE</b>)                  Rzodkiewka 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Kotlet schabowy wieprzowy pieczony 100 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Ziemniaki 100 g                  Kalafior z wody 100 g                  Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>)                  Kompot b/c 300 ml                  Cukier 5 g                  Jabłko 150 g</p>	<p>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>)                  Pieczeń myśliwska wieprzowa 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml                  1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 304</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,6</b>  <b>Tłuszcz [g] 90,9</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 288,7</b>                  suma cukrów prostych [g] 93,9                  Błonnik pokarmowy [g] 30,3                  Sód [mg] 2 495,8</p>	
	ŁATWOSTRAWNA	<p>Kakao na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  Chleb bałtonowski 50 g (<b>GLU</b>)                  Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                  Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>)                  Pomidor 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Bitka schabowa pieczona 100 g                  Sos bazylkowy 80 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Ziemniaki 100 g                  Kalafior z wody 200 g                  Kompot b/c 300 ml                  Cukier 5 g                  Jabłko 150 g</p>	<p>Chleb bałtonowski 50 g (<b>GLU</b>)                  Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                  Pieczeń myśliwska wieprzowa 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 2%tł. dietetyczna 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml                  1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 104,6</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 63,8</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 297,1</b>                  suma cukrów prostych [g] 97,4                  Błonnik pokarmowy [g] 27,5                  Sód [mg] 2 536,9</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-25 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                  Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>)                  Rzodkiewka 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Bitka schabowa pieczona 100 g                  Ziemniaki 100 g                  Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g (<b>SEL</b>)                  Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                  Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 2%tł. dietetyczna 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  Pieczeń myśliwska wieprzowa 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>)                  Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)                  Pasztet sojowy 50 g (<b>SOJ, SEL, SEZ</b>)                  Papryka świeża 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 150,6</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,7</b>  <b>Tłuszcz [g] 84,3</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 282,2</b>                  suma cukrów prostych [g] 59,2                  Błonnik pokarmowy [g] 49,3                  Sód [mg] 2 129,7</p>
	WEGETARIAŃSKA	<p>Kakao na mleku 300 ml (<b>MLE</b>)                  Chleb baltonowski 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                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt (<b>JAJ, SOJ, SEL</b>)                  Ziemniaki 100 g                  Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>)                  Kalafior w wody 100 g                  Kompot b/c 300 ml                  Cukier 5 g                  Jabłko 150 g</p>	<p>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>)                  Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Wędlina sojowa 50 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml                  1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 336,8</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 105</b>  <b>Tłuszcz [g] 88,1</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 311,2</b>                  suma cukrów prostych [g] 97,9                  Błonnik pokarmowy [g] 35,7                  Sód [mg] 2 120,6</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-26 poniedziałek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) 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 natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Mandarynka 150 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron penne 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Marchewka Juniorka 100 g Kompot b/c 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 krucha z pieca 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 909,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71,1</b> <b>Tłuszcz [g] 57,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 276</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b> <b>Sód [mg] 2 452,3</b>
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) 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 natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron penne 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Marchewka Juniorka 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 ( <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 krucha z pieca 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Bukiet warzyw 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] 1 909,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71,2</b> <b>Tłuszcz [g] 57,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 276</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b> <b>Sód [mg] 2 452,3</b>
	LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) 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 natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Potrawka z indyka 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron penne 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Marchewka Juniorka 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 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 krucha z pieca 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g Cukier 5 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 873,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 72,1</b> <b>Tłuszcz [g] 48,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 285</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,8</b> <b>Sód [mg] 2 001,2</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-26 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 homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g	Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron razowy 100 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka bułgarska z papryką 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> ) Szynka krucha z pieca 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli i warzyw 50 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 983,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 71,7</b> <b>Tłuszcz [g] 71,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,2</b> <b>Sód [mg] 2 422,9</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 homogenizowany z natką pietruszki 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> ) Leczo warzywne z ciecierzycą 180 g ( <b>SOJ</b> ) Makaron penne 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Marchewka Juniorka 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 ( <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 soczewicy z warzywami i słonecznikiem 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Bukiet warzyw 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] 2 167,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 77,8</b> <b>Tłuszcz [g] 69,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 78,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,9</b> <b>Sód [mg] 2 221,9</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-27 wtorek	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> ) Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Koktajl jogurtowo bananowy b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 100 g Brokuły z wody 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 117</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,5</b> <b>Tłuszcz [g] 86,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 231,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,9</b> <b>Sód [mg] 2 278,6</b>
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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> ) Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 100 g Brokuły z wody 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo bananowy b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 117</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,5</b> <b>Tłuszcz [g] 86,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 231,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,9</b> <b>Sód [mg] 2 278,6</b>	
	LATWOSTRAWNA	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> ) Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Bukiet warzyw 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 100 g Brokuły z wody 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo bananowy b/c 200 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> ) Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 122,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,7</b> <b>Tłuszcz [g] 80,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 237</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,8</b> <b>Sód [mg] 2 327,5</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-27 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> ) Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Gruszka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone 120 g Ziemniaki 100 g Surówka Colesław 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> ) 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 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 50 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 204,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,1</b> <b>Tłuszcz [g] 104,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 242,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 51,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,5</b> <b>Sód [mg] 2 275,8</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> ) Serek wiejski lekki 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	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> ) Serek wiejski lekki 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z soczewicą 200 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Brokuły z wody 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Koktajl jogurtowo bananowy b/c 200 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> ) Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 103,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,2</b> <b>Tłuszcz [g] 78,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 257,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,3</b> <b>Sód [mg] 2 143,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALA

2026-01-28 środa	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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 twarogu z tuńczykiem 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jabłko 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw 100 g Surówka Coleslaw z majonezem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 886,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 85,4</b> <b>Tłuszcz [g] 52,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b> <b>Sód [mg] 2 039,1</b>
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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 twarogu z tuńczykiem 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Kajzerka 60g 1 szt ( <b>GLU</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 066,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,2</b> <b>Tłuszcz [g] 44,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 349,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39</b> <b>Sód [mg] 2 878,3</b>	
	LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 787,3</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 84,2</b> <b>Tłuszcz [g] 44,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 84,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,7</b> <b>Sód [mg] 1 537,2</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-28 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                  Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g (<b>RYB, MLE</b>)                  Ogórek kiszony 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>)                  Fasolka po bretońsku bez mięsa 300 g (<b>SEL</b>)                  Chleb razowy 50 g (<b>GLU</b>)                  Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem b/c 300 g                  Sos jogurtowy b/c 80 g (<b>MLE</b>)                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>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>)                  Ogórek 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 048,1</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 88,2</b>  <b>Tłuszcz [g] 38,7</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 359,1</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 78,9</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 60,3</b>  <b>Sód [mg] 2 390,4</b></p>
	WEGETARIANSKA	<p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)                  Chleb baltonowski 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 twarogu z tuńczykiem 80 g (<b>RYB, MLE</b>)                  Ogórek kiszony 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g</p>	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Fasolka po bretońsku bez mięsa 300 g (<b>SEL</b>)                  Kajzerka 60g 1 szt (<b>GLU</b>)                  Kompot b/c 300 ml                  Cukier 5 g                  Jabłko 150 g</p>	<p>Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g                  Sos jogurtowy 80 g (<b>MLE</b>)                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g</p>	<p>Sok pomidorowy 200ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 168,7</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,3</b>  <b>Tłuszcz [g] 37,1</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 389,4</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 87,2</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 49,4</b>  <b>Sód [mg] 2 675,5</b></p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-29 czwartek	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> ) Szynka rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń 200 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa peyzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Kalańior z wody 100 g Surówka z marchewki i jabłka 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> ) Smalczyk z fasoli 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 320,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,7</b> <b>Tłuszcz [g] 83</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 293,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b> <b>Sód [mg] 1 730,4</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> ) Szynka rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa peyzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem z cebulką 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Surówka z marchewki i jabłka 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> ) Smalczyk z fasoli 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 201,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 90,4</b> <b>Tłuszcz [g] 79,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33</b> <b>Sód [mg] 1 644,4</b>
	ŁATWOSTRAWNA	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> ) Szynka rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Kalańior z wody 100 g Surówka z marchewki i jabłka 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 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	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 162,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,5</b> <b>Tłuszcz [g] 80,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 257,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23</b> <b>Sód [mg] 2 092,3</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-29 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 rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Zupa pejszanka z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony 100 g Kasza jęczmienna na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) 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> ) Smalczyk z fasoli 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek almette 30g 1 szt Papryka świeża 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 096,1</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 81,8</b> <b>Tłuszcz [g] 87,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 259,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 53,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,4</b> <b>Sód [mg] 1 663,7</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> ) Pasta z cieciorki z warzywami 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pejszanka z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z kapustą i pieczarką 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Kalańor z wody 100 g Surówka z marchewki i jabłka 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 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> ) Smalczyk z fasoli 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 399,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,8</b> <b>Tłuszcz [g] 88,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 66</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,6</b> <b>Sód [mg] 1 376,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-30 piątek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Żurek z ziemniakami zabelany śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba dorsz panierowana z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszanej 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> ) Ser żółty light 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,3</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,1</b> <b>Tłuszcz [g] 96,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 290</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,3</b> <b>Sód [mg] 2 478,6</b>
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Żurek z ziemniakami zabelany śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba dorsz panierowana z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kiszanej 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> ) Ser żółty light 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,3</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,1</b> <b>Tłuszcz [g] 96,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 290</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</b> <b>Sód [mg] 2 478,6</b>
	LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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		Żurek z ziemniakami zabelany śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</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> ) Serek wiejski lekki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 102,7</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98</b> <b>Tłuszcz [g] 71</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 281,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28</b> <b>Sód [mg] 1 795,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-30 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 ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g	Żurek z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>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> ) 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> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiewka 30 g	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 140,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,7</b> <b>Tłuszcz [g] 92,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 233,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 53,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,3</b> <b>Sód [mg] 2 546</b>
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, 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 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> ) Ser żółty light 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,3</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,1</b> <b>Tłuszcz [g] 96,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 290</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</b> <b>Sód [mg] 2 478,6</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-31 sobota	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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 w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos z pomidorów pelati 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ryż biały na sypko 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Pierogi ruskie 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 439,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113</b> <b>Tłuszcz [g] 99,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 96,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b> <b>Sód [mg] 1 684,8</b>
	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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 w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos z pomidorów pelati 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ryż biały na sypko 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150 g	Pierogi ruskie 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 439,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 112,9</b> <b>Tłuszcz [g] 99,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 96,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,8</b> <b>Sód [mg] 1 684,8</b>
	LATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb bałtonowski 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> ) Brokuły z wody 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos z pomidorów pelati 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ryż biały na sypko 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g	Pierogi ruskie 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 413,3</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 115,8</b> <b>Tłuszcz [g] 94,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 280,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,4</b> <b>Sód [mg] 1 897,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 2026-01-31 SZPITALE

2026-01-31 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>)                  Masło extra 82% 10 g (<b>MLE</b>)                  Szyńka w siatce 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Pomidor 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Gruszka 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>)                  Pulpet wieprzowy 100 g (<b>JAJ</b>)                  Ryż brązowy na sypko 100 g                  Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 200 g (<b>SEL</b>)                  Kompot b/c 300 ml                  Sos z pomidorów pelati 80 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>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>)                  Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>)                  Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>)                  Serek homogenizowany naturalny 50 g (<b>MLE</b>)                  Ogórek 30 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 267,8</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 89,8</b>  <b>Tłuszcz [g] 95,7</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 274,9</b>                  suma cukrów prostych [g] 61,5                  Błonnik pokarmowy [g] 41,2                  Sód [mg] 2 003,2</p>
	WEGETARIANSKA	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)                  Chleb baltonowski 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 mozzarella 50 g (<b>MLE</b>)                  Pomidor 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Risotto z warzywami i fasolą 200 g (<b>SEL</b>)                  Buraczki gotowane 100 g                  Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>)                  Kompot b/c 300 ml                  Cukier 5 g                  Gruszka 150 g</p>	<p>Pierogi ruskie 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)                  Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Cukier 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 438,7</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,2</b>  <b>Tłuszcz [g] 104,7</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 303,2</b>                  suma cukrów prostych [g] 100,2                  Błonnik pokarmowy [g] 30,6                  Sód [mg] 1 331,2</p>	

## **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,