

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-02-21 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	Mandarynka 150 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 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] 2 231,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,6</b> <b>Tłuszcz [g] 87,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 129,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,7</b> <b>Sód [mg] 1 670,5</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 Mandarynka 150 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] 2 231,3</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,6</b> <b>Tłuszcz [g] 87,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 129,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,8</b> <b>Sód [mg] 1 670,4</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 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 Mandarynka 150 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] 2 249</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 95,1</b> <b>Tłuszcz [g] 88</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 129,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20</b> <b>Sód [mg] 1 683,9</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-21 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> ) Mandarynka 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 kiszony 50 g	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 175</b></p> <p><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 95,4</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 254,1</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 55,7</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 36</b></p> <p><b>Sód [mg] 1 981,3</b></p>
	WEGETARIAŃSKA	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 zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z cieciorą 180 g ( <b>SOJ, SEL</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 Mandarynka 150 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	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 374,6</b></p> <p><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,5</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 88,9</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 316,9</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 138</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 36,5</b></p> <p><b>Sód [mg] 1 304</b></p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-22 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 Kalań 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> <b>suma cukrów prostych [g] 93,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b> <b>Sód [mg] 2 495,8</b></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 Kalań 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> <b>suma cukrów prostych [g] 93,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b> <b>Sód [mg] 2 495,8</b></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 bazyliowy 80 ml (<b>MLE, SEL</b>) Ziemniaki 100 g Kalań 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> <b>suma cukrów prostych [g] 97,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,5</b> <b>Sód [mg] 2 536,9</b></p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-22 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 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-23 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 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-23 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 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-24 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 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-24 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 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> ) 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 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> ) 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 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 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 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-25 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 Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>MLE</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] 1 820,3</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 86,2</b> <b>Tłuszcz [g] 44,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 275,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 85,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,8</b> <b>Sód [mg] 2 123,1</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 Jabłko 150 g 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	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 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-25 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 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-26 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 pejszanka 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 Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 340,4</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 96,4</b> <b>Tłuszcz [g] 83</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 79,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,4</b> <b>Sód [mg] 1 763,4</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 pejszanka 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 Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 221,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 91,1</b> <b>Tłuszcz [g] 79,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 283,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,3</b> <b>Sód [mg] 1 677,4</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> ) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,4</b> <b>Tłuszcz [g] 80,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 262,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,9</b> <b>Sód [mg] 2 131,9</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-26 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 Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 419,9</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,5</b> <b>Tłuszcz [g] 88,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 313</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,9</b> <b>Sód [mg] 1 409,4</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-27 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 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> ) 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 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> ) 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 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-27 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	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 140,2</b></p> <p><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,7</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 92,5</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 233,4</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 53,6</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 37,3</b></p> <p><b>Sód [mg] 2 546</b></p>
	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	<p><b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,3</b></p> <p><b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 93,1</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 96,3</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 290</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 91,8</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</b></p> <p><b>Sód [mg] 2 478,6</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-28 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> ) Marchewka gotowana 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] 2 492,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,4</b> <b>Tłuszcz [g] 105,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277</b> <b>suma cukrów prostych [g] 93</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,9</b> <b>Sód [mg] 1 721,2</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> ) Marchewka gotowana 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] 2 492,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 113,3</b> <b>Tłuszcz [g] 105,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 277,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 93</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,9</b> <b>Sód [mg] 1 721,2</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 Marchewka gotowana 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] 2 377,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 114,1</b> <b>Tłuszcz [g] 94,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 274,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 92,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,8</b> <b>Sód [mg] 1 938,9</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-02-28 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>
	WEGETARIAŃSKA	<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>)                  Marchewka gotowana 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] 2 491</b>  <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 92,6</b>  <b>Tłuszcz [g] 110,7</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 302,8</b>                  suma cukrów prostych [g] 96,9                  Błonnik pokarmowy [g] 31,7                  Sód [mg] 1 367,7</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-03-01 niedziela	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 300 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> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Koktail jogurtowo-owocowy b/c 200g 200 g ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 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] 2 262,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 108,4</b> <b>Tłuszcz [g] 73,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 92</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</b> <b>Sód [mg] 3 135,1</b>
	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 300 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> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Bitka z kurczaka 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 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 ryby pieczonej z warzywami 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 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] 2 098,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 98,8</b> <b>Tłuszcz [g] 69,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,6</b> <b>Sód [mg] 2 911,7</b>	
	LATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 100 g Bukiet warzyw 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g ( <b>RYB, SEL</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] 2 087</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 101,3</b> <b>Tłuszcz [g] 63,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 91</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</b> <b>Sód [mg] 2 290,6</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-03-01 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) Bitka z kurczaka 100 g Ziemniaki 100 g Sałata z sosem vinegret 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ryby pieczonej z warzywami 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 996,7 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 94,9 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 245,2 suma cukrów prostych [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sód [mg] 3 047,1
	WEGETARIAŃSKA	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> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g		Bulion jarski z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt ( <b>JAJ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Jabłko 150 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 ryby pieczonej z warzywami 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 103,2 Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 87,4 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 290,3 suma cukrów prostych [g] 93,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 845,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-03-02 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 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 i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Wieprzowina szarpiana z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Kopytka 100 g Brokuły z wody 100 g Surówka Coleslaw z majonezem 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 gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 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] 2 181,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100,6</b> <b>Tłuszcz [g] 73,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,5</b> <b>Sód [mg] 2 025,4</b>
	PODSTAWOWA	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> ) 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 i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Wieprzowina szarpiana z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Kopytka 100 g Brokuły z wody 100 g Surówka Coleslaw z majonezem 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> ) Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 226,6</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 100</b> <b>Tłuszcz [g] 72,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 291,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 90,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,8</b> <b>Sód [mg] 2 009,4</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> ) Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Wieprzowina szarpiana z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Kopytka 100 g Brokuły z wody 200 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt	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 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] 2 115,8</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 102,5</b> <b>Tłuszcz [g] 57,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 294</b> <b>suma cukrów prostych [g] 89,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b> <b>Sód [mg] 2 061,4</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-03-02 SZPITALE

2026-03-02 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> ) Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Gruszka 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Makaron razowy 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g ( <b>SEL</b> ) 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. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 109,2</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 104,5</b> <b>Tłuszcz [g] 76,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 264</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,7</b> <b>Sód [mg] 2 730,5</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> ) Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Spring rollsy warzywne z tofu 2 szt ( <b>JAJ, SOJ, SEL</b> ) Surówka Coleslaw z majonezem 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuły z wody 100 g Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Banan 150g 1 szt Sos słodko-kwaśny 80 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Cukier 5 g Chleb bałtonowski 50 g ( <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> ) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Jogurt owocowy b/c 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 383</b> <b>Białko ogółem wg rozp. 1169/2011 [g] 97,8</b> <b>Tłuszcz [g] 89,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300</b> <b>suma cukrów prostych [g] 97,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,2</b> <b>Sód [mg] 1 654,7</b>

## **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,