

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-03-03 wtorek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,5 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 239,3 suma cukrów prostych [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sód [mg] 1 594,6
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 240,5 suma cukrów prostych [g] 48,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 1 654,5
	LATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g Sos koperkowy 80 ml (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 80 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 779 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 255,7 suma cukrów prostych [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 1 650,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-03 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka konserwowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 253,8 suma cukrów prostych [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 1 645
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Kotlety warzywne z ciecierzycą 2 szt (JAJ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,8 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sód [mg] 1 553,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-04 środa	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g	Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur na sypko 100 g Kalafior gotowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Parówka z szynki 3 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kecup 20 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 69,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 266,2 suma cukrów prostych [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 1 513,8
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalafior gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Parówka z szynki 3 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kecup 20 g Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 267,6 suma cukrów prostych [g] 74,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 1 573,8	
	LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml Kasza bulgur na sypko 100 g Kalafior gotowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Parówka z szynki 3 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kecup 20 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,2 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 72,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 269 suma cukrów prostych [g] 73,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 2 054,4	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-04 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Parówka z szynki 3 szt 140 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Musztarda 20 g (GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z cieciorke z warzywami 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 258,5 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6 Sód [mg] 1 381,4
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlety z kaszy bulgur z fasolą 2 szt (JAJ, SEL) Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kalańfior gotowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Parówki sojowe 2 szt Kecup 20 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,8 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 353,3 suma cukrów prostych [g] 84,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 Sód [mg] 1 447,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-05 czwartek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet mielony z szynki wieprzowej pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 1 770,7
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet mielony z szynki wieprzowej pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 258 suma cukrów prostych [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 1 830,7
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Sos estragonowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 830,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 269,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 2 264,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-05 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 50 g (MLE) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,9 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 250,4 suma cukrów prostych [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sód [mg] 1 636,6
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozarella 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 180 g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,2 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 280,7 suma cukrów prostych [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Sód [mg] 1 860,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-06 piątek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU , JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU , JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,2 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 87,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 247,5 suma cukrów prostych [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sód [mg] 1 953,4
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU , JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU , JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 243,8 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 1 978,6	
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU , JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU , JAJ , SEL) Ryba dorsz pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU , JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 287,5 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 81 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 78,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 1 934,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-06 piątek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 150 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,7 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 96,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 253,7 suma cukrów prostych [g] 52,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sód [mg] 1 730,3
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba dorsz pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Gruszka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,8 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 1 978,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-07 sobota	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Cukinia talarki gotowana 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (MLE)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,2 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 85,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 239,1 suma cukrów prostych [g] 102,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 1 818,6
	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Cukinia talarki gotowana 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (MLE)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,6 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 239,8 suma cukrów prostych [g] 102 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Sód [mg] 1 848,6	
	LATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Cukinia talarki gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (MLE)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,6 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 242,1 suma cukrów prostych [g] 100,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 Sód [mg] 2 064,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-07 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron razowy 100 g (SOJ) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (JAJ, MLE, SEL) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml (MLE)</p>	<p>Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 86,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 261,3 suma cukrów prostych [g] 60,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sód [mg] 1 522,2</p>
	WEGETARIAŃSKA	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ratatouille z fasolą 180 g Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Cukinia talarki gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (MLE)</p>	<p>Sok pomidorowy 200ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 253,3 suma cukrów prostych [g] 104,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 1 585,2</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-08 niedziela	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka w otoczce pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 885,4 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 63 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 249,6 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 2 537,1
	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka w otoczce pieczony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,2 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 251 suma cukrów prostych [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 2 597,1	
	LATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 717,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 253 suma cukrów prostych [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 2 627	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-08 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 802,9 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 244,3 suma cukrów prostych [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sód [mg] 1 954,2
	WEGETARIAŃSKA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Burger buraczany 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (JAJ, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,7 Białko ogółem [g] 68,5 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 292,4 suma cukrów prostych [g] 73,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 477,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-09 poniedziałek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (SEL) Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z twarogu z pieczoną rybą z koperkiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,9 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 1 735,5
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Ogórek 90 g		Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (SEL) Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z twarogu z pieczoną rybą z koperkiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,7 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1 795,5
	LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Brokuły gotowane 200 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z twarogu z pieczoną rybą z koperkiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 270,9 suma cukrów prostych [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 1 976,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-09 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g	Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SOJ) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z twarogu z pieczoną rybą z koperkiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z białej fasoli z suszonymi sliwkami 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,9 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 286,3 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sód [mg] 1 598,2
		WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Tortilla z warzywami i serem tofu 2 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (SEL) Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z twarogu z pieczoną rybą z koperkiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe b/c 50 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sód [mg] 1 735,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-10 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka konserwowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos ziołowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica sopočka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 214,5 suma cukrów prostych [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 1 983
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka konserwowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos ziołowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) Połudwica sopočka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 745,6 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 55,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 224 suma cukrów prostych [g] 44,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 2 012
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka konserwowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z kapusty z szynką wieprzową 300 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) Połudwica sopočka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 639,5 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 228,8 suma cukrów prostych [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 2 236,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-10 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka konserwowa drobiowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Bigos z kapusty z szynką wieprzową 300 g Ziemniaki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 735,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 250,9 suma cukrów prostych [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,6 Sód [mg] 2 095,7
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bigos z pieczarkami i soczewicą 300 g (SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka z kalafiora, pomidora i jajka z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, MLE) Wędlina sojowa 50 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 772,7 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 47,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 260 suma cukrów prostych [g] 49,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 013,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-11 środa	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Sos tymiankowy 80 ml (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 265,5 suma cukrów prostych [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 780,6
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,8 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 266,8 suma cukrów prostych [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sód [mg] 1 840,6	
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml Kasza bulgur na sypko 100 g Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Leczo warzywne z kurczakiem 300 g	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,7 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 282 suma cukrów prostych [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sód [mg] 1 931,6	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-11 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Leczo warzywne z soczewicą 300 g (SOJ)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 271,7 suma cukrów prostych [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sód [mg] 1 291
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z twarogu z tuńczykiem 80 g (RYB, MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kaszotto z kaszy bulgur z warzywami i cieciorką 200 g (SOJ, SEL) Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Leczo warzywne z soczewicą 300 g (SOJ)	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,8 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 307,6 suma cukrów prostych [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sód [mg] 1 400,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-12 czwartek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabielanym śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Krokiety z mięsem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Surówka Coleslaw z majonezem 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Smalczyk z fasoli 50 g Serek almette 30g 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,5 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 251,4 suma cukrów prostych [g] 72,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sód [mg] 1 888,4
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabielanym śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Krokiety z mięsem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Surówka Coleslaw z majonezem 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Smalczyk z fasoli 50 g Serek almette 30g 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 252,8 suma cukrów prostych [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sód [mg] 1 948,3
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL, GOR) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z pierśią indyczą 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Serek almette 30g 1 szt Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 80,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 246,9 suma cukrów prostych [g] 69,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 1 949,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-03 do dnia 2026-03-12 SZPITALE

2026-03-12 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Coleslaw z majonezem 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek almette 30g 1 szt Smalczyk z fasoli 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,7 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 256,7 suma cukrów prostych [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sód [mg] 1 724,3
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Krokiety z pieczarkami i kapustą 2 szt Surówka Coleslaw z majonezem 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Mandarynka 150 g Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek almette 30g 1 szt Smalczyk z fasoli 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,1 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 299 suma cukrów prostych [g] 83,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sód [mg] 1 794,4

Oznaczenia alergenów:

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