

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-03-23 poniedziałek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	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 gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,7</b> <b>Białko ogółem [g] 84,6</b> <b>Tłuszcz [g] 70,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 272,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 58</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,1</b> <b>Sód [mg] 1 727,9</b>
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 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> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml		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 gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,8</b> <b>Białko ogółem [g] 84,8</b> <b>Tłuszcz [g] 69,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 273,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b> <b>Sód [mg] 1 787,9</b>
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka z indyka 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron penne 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Marchewka Juniorka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,3</b> <b>Białko ogółem [g] 85,5</b> <b>Tłuszcz [g] 60,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 282,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30</b> <b>Sód [mg] 1 927,3</b>

2026-03-23 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g	Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (SEL) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g (SEL) Makaron razowy 100 g (SOJ) 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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 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 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,7 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 252,8 suma cukrów prostych [g] 50,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sód [mg] 1 584,3
2026-03-24 wtorek	WEGETARIAŃSKA	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 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z soczewicy z warzywami i słonecznikiem 80 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z ciecierzycą 180 g (SOJ) Makaron penne 100 g (GLU, SOJ) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka Juniorka 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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,2 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sód [mg] 1 500,4	
2026-03-24 wtorek	PODSTWOWA 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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Koktajl jogurtowo bananowy b/c 200 ml (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Sos tymiankowy 80 ml (MLE)	Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Bukiet warzyw gotowany 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,9 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 220,1 suma cukrów prostych [g] 63,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 1 846,2

2026-03-24 wtorek

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Margaryna Rama 10g 1 szt 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</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%t. 400 ml (<b>MLE, SEL, GOR</b>) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos tymiankowy 80 ml (<b>MLE</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo bananowy b/c 200 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Chleb bałtonowski 50 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (<b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b>) Bukiet warzyw gotowany 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017,1</b> <b>Białko ogółem [g] 92,1</b> <b>Tłuszcz [g] 80,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 221,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,2</b> <b>Sód [mg] 1 906,1</b></p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>SEL, GOR</b>) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane 200 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo bananowy b/c 200 ml (<b>MLE</b>) Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (<b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b>) Bukiet warzyw gotowany 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,2</b> <b>Białko ogółem [g] 93,9</b> <b>Tłuszcz [g] 76</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 222,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,9</b> <b>Sód [mg] 1 995,2</b></p>
<p>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYMAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Gruszka 150 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (<b>SEL</b>) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 200 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (<b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 50 g (<b>MLE</b>) Rzodkiewka 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,4</b> <b>Białko ogółem [g] 84,6</b> <b>Tłuszcz [g] 83</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 244,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,8</b> <b>Sód [mg] 1 628,5</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 SZPITALE

2026-03-24 wtorek	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt 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 gotowane 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo bananowy b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ) Bukiet warzyw gotowany 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 984,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 245,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3 <b>Sód [mg]</b> 1 820,3
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Banan 150g 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos tymiankowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia talarki gotowana 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 033,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>Sód [mg]</b> 1 943,3
2026-03-25 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Fasolka po bretońsku z kielbasą szlachecką 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Kajzerka 60g 1 szt ( <b>GLU</b> ) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 061,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,2 <b>Sód [mg]</b> 2 274,3
	LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia talarki gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 907,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>Sód [mg]</b> 1 899,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 SZPITALE

2026-03-25 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Fasolka po bretońsku bez mięsa 300 g (SEL) Chleb razowy 50 g (GLU) Kompot b/c 300 ml	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem b/c 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,3 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 36,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8 Węglowodany ogółem [g] 342,5 suma cukrów prostych [g] 79,8 Błonnik pokarmowy [g] 60,5 Sód [mg] 1 790,8
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) 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 kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Fasolka po bretońsku bez mięsa 300 g (SEL) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 372 suma cukrów prostych [g] 69,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,6 Sód [mg] 2 399,9
2026-03-26 czwartek	PODSTWOWA 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	Pomarańcza 150 g	Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) 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) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Smalczyk z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,9 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 270,1 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sód [mg] 1 312,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 SZPITALE

2026-03-26 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wroclawska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL,</b> <b>GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pejzanka z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE,</b> <b>SEL</b> ) Pierogi z mięsem 300g 6 szt ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, SEL</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kalańfior gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wroclawska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Smalczyk z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,1</b> <b>Białko ogółem [g] 92,5</b> <b>Tłuszcz [g] 77,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 271,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 53,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,9</b> <b>Sód [mg] 1 372,7</b>	
	LATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wroclawska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL,</b> <b>GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi z mięsem 300g 6 szt ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, SEL</b> ) Kalańfior gotowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wroclawska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL,</b> <b>GOR</b> ) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,8</b> <b>Białko ogółem [g] 95,7</b> <b>Tłuszcz [g] 77,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 251,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,9</b> <b>Sód [mg] 1 979,6</b>	
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL,</b> <b>GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Zupa pejzanka 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> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Smalczyk z fasoli 80 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt Papryka świeża 30 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 159,2</b> <b>Białko ogółem [g] 80,6</b> <b>Tłuszcz [g] 82</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 259,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 53,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,4</b> <b>Sód [mg] 1 113,3</b>
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wroclawska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z ciecioriki z warzywami 80 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pejzanka z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE,</b> <b>SEL</b> ) Pierogi z kapustą i pieczarką 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Kalańfior gotowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wroclawska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Smalczyk z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,6</b> <b>Białko ogółem [g] 95,3</b> <b>Tłuszcz [g] 86,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 56,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,9</b> <b>Sód [mg] 1 106,3</b>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 SZPITALE

2026-03-27 piątek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba morszczuk (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 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	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 177 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,9 <b>Sód [mg]</b> 1 709,6
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt 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 morszczuk (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 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 Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 187,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>Sód [mg]</b> 1 769,6
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Żurek z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 987,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 249,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1 <b>Sód [mg]</b> 1 638,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 SZPITALE

2026-03-27 piątek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g	Żurek z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej 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 Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,4 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 233,4 suma cukrów prostych [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sód [mg] 1 596,8
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ryba morszczuk (smażony) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	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) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 257,5 suma cukrów prostych [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 1 769,6
2026-03-28 sobota	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Gruszka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka z groszkiem gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml	Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,7 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 94,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 244,7 suma cukrów prostych [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 1 323,8

2026-03-28 sobota

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt 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</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (<b>JAJ</b>) Sos z pomidorów pelati 80 ml (<b>MLE</b>) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (<b>GLU</b>) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Marchewka z groszkiem gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml 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</p>	<p>Mus owocowy saszetka 100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,7</b> <b>Białko ogółem [g] 107,3</b> <b>Tłuszcz [g] 94,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 244,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 71,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,8</b> <b>Sód [mg] 1 323,8</b></p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Brokuły gotowane 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (<b>JAJ</b>) Sos z pomidorów pelati bez śmietany 80 ml Kasza jęczmienna na sypko 100 g (<b>GLU</b>) Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 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</p>	<p>Mus owocowy saszetka 100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,4</b> <b>Białko ogółem [g] 108,9</b> <b>Tłuszcz [g] 88,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 243,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 70,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,8</b> <b>Sód [mg] 2 078,7</b></p>
<p>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt 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</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 z szynki wieprzowej pieczony 100 g (<b>JAJ</b>) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (<b>GLU</b>) 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>) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g (<b>MLE</b>) Ogórek 30 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,8</b> <b>Białko ogółem [g] 87,3</b> <b>Tłuszcz [g] 94</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 258</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,6</b> <b>Sód [mg] 1 640,7</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 SZPITALE

2026-03-28 sobota	<p>WEGETARIANSKA</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 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>) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z pomidorami 80 g (<b>MLE</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Gulasz warzywny z tofu 180 g (<b>SOJ, SEL</b>) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (<b>GLU</b>) Marchewka z groszkiem gotowana 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml 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</p>	<p>Mus owocowy saszetka 100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 430,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9 <b>Sód [mg]</b> 1 517,2</p>
	<p>PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM</p> <p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>MLE</b>) Chleb baltonowski 20 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Budyń b/c 200 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Sos pietruszkowy 80 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Chleb baltonowski 20 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek chrzanowy z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 013,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>Sód [mg]</b> 2 011,7</p>
2026-03-29 niedziela	<p>PODSTAWOWA</p> <p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 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>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (<b>MLE</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml 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>) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek chrzanowy z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 933,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 246,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>Sód [mg]</b> 1 984,2</p>
	<p>LĄTWOSTRAWNA</p> <p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>MLE</b>) Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 898,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 253,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3 <b>Sód [mg]</b> 1 914,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 SZPITALE

2026-03-29 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL,</b> <b>GOR</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 pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek chrzanowy z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	<b>Wartość</b> <b>energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 103,7</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>94,9</b> <b>Tłuszcz [g] 73,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe</b> <b>nasycone ogółem</b> <b>[g] 13,6</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g] 247,7</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 50,2</b> <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy [g] 37,3</b> <b>Sód [mg] 1 665,2</b>
	WEGETARIAŃSKA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 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> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml		Bulion jarski z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt ( <b>JAJ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml 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> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek chrzanowy z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość</b> <b>energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 1 989,9</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>77,9</b> <b>Tłuszcz [g] 63</b> <b>Kwasy tłuszczowe</b> <b>nasycone ogółem</b> <b>[g] 15,3</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g] 266,6</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 69</b> <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy [g] 33,7</b> <b>Sód [mg] 1 758</b>
2026-03-30 poniedziałek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Paprykarz z pieczonego dorsza 80 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE,</b> <b>SEL</b> ) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Ryż biały na sypko 100 g Kalafior gotowany 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Sok warzywny 200ml. 1 szt	<b>Wartość</b> <b>energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 184,9</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>90,2</b> <b>Tłuszcz [g] 73,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe</b> <b>nasycone ogółem</b> <b>[g] 14,6</b> <b>Węglowodany</b> <b>ogółem [g] 264,9</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 74,5</b> <b>Błonnik</b> <b>pokarmowy [g] 36,4</b> <b>Sód [mg] 1 984,7</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 SZPITALE

2026-03-30 poniedziałek	PODSTAWOWA		Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Ryż biały na sypko 100 g Kalafior gotowany 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g ( <b>SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Sok warzywny 200ml. 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 195,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>Sód [mg]</b> 2 044,7
	ŁATWOSTRAWNA		Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Ryż biały na sypko 100 g Kalafior gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Sok warzywny 200ml. 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 907,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>Sód [mg]</b> 2 206,8
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	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> ) Ryż brązowy na sypko 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</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> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 293,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,8 <b>Sód [mg]</b> 1 640,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 SZPITALE

2026-03-30 poniedziałek	<p>WEGETARIANSKA</p> <p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (<b>MLE</b>) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Paprykarz z pieczonego dorsza 80 g (<b>RYB, SEL</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Spring rollsy warzywne z tofu 2 szt (<b>JAJ, SOJ, SEL</b>) Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kalafior gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt Sos słodko-kwaśny 80 g</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g (<b>SEL</b>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Sok warzywny 200ml. 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 121,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,8 <b>Sód [mg]</b> 1 710,6</p>
2026-03-31 wtorek	<p>PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mandarynka 150 g</p>	<p>Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (<b>SOJ, SEL</b>) Filet z kurczaka panierowany (smażony) 110 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb baltonowski 20 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowo buraczkowa 80 g (<b>MLE</b>) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 035,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2 <b>Sód [mg]</b> 1 435,6</p>
	<p>PODSTAWOWA</p> <p>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>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (<b>SOJ, SEL</b>) Filet z kurczaka panierowany (smażony) 110 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 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>) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowo buraczkowa 80 g (<b>MLE</b>) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 045,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>Sód [mg]</b> 1 495,5</p>
	<p>LATWOSTRAWNA</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, SEL</b>) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowo buraczkowa 80 g (<b>MLE</b>) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 861,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 83 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>Sód [mg]</b> 1 726,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 SZPITALE

2026-03-31 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka 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) Filet kurczaka pieczony 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 Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka konserwowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,1 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,5 Węglowodany ogółem [g] 260,4 suma cukrów prostych [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sód [mg] 1 462,3
	WEGETARIANSKA	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 sojowe panierowane 3 szt (GLU, 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 Pasta twarogowo buraczkowa 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,1 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 281,3 suma cukrów prostych [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 1 343,9
2026-04-01 środa	PODSTWOWA 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	Pomarancza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur na sypko 100 g Brokuły gotowane 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 Lazania z mięsem wieprzowym 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 279,6 suma cukrów prostych [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 190,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 SZPITALE

2026-04-01 środa	PODSTAWOWA		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 201,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 280,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6 <b>Sód</b> [mg] 1 220,6
	ŁATWOSTRAWNA		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy b/śmietany 80 ml Kasza bulgur na sypko 100 g Brokuły gotowane 200 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym dietetycznym 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 086,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 281,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>Sód</b> [mg] 1 293,8
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Makaron pełnoziarnisty z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z ciecior ki z warzywami 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 567,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 326,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 51,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,7 <b>Sód</b> [mg] 1 115,7

2026-04-01 środa	WEGETARIAŃSKA	<p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>)                  Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Serek homogenizowany naturalny 80 g (<b>MLE</b>)                  Dżem niskosłodzony 20 g                  Jabłko 150 g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Kotlety z kaszy bulgur z fasolą 2 szt (<b>JAJ, SEL</b>)                  Sos pieczeniowy 80 ml (<b>MLE</b>)                  Brokuły gotowane 100 g                  Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>)                  Kompot b/c 300 ml                  Pomarańcza 150 g</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Lazania warzywna z ciecierzycą 300 g (<b>SOJ, SEL</b>)                  Sos pomidorowy 80 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>                  [kcal] 2 228,4  <b>Białko ogółem [g]</b>                  87,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 64  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,2                  suma cukrów prostych [g] 75,8                  Błonnik pokarmowy [g] 40,7                  Sód [mg] 1 128,6</p>
------------------	---------------	---	--	--	--	---	---

## **Oznaczenia alergenów:**

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