

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-03-13 piątek	PODSTAWOWA ODDZIAŁE 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 Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, 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	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 twarogowa a'la tztziki 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,2 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 294,8 suma cukrów prostych [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sód [mg] 1 924,6
	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 Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, 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 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 Pasta twarogowa a'la tztziki 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 84,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 296,2 suma cukrów prostych [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sód [mg] 1 984,6
	LĄTOSTRAWNA	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 Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Soczek owocowy 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 koperkiem 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,4 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 82,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 271,6 suma cukrów prostych [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sód [mg] 2 251,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 SZPITALE

2026-03-13 piątek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszzonej 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 Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет warzywny 50 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Węglowodany ogółem [g] 284 suma cukrów prostych [g] 55,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Sód [mg] 1 920,6
	WEGETARIAŃSKA	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 Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Gruszka 150 g	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 Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Salata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,7 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 319,7 suma cukrów prostych [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sód [mg] 2 031,3
2026-03-14 sobota	PODSTWOWA 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 Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryż biały na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy b/c 80 g (MLE)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256,8 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 251,2 suma cukrów prostych [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 1 665,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 SZPITALE

2026-03-14 sobota

<p>PODSTAWOWA</p>	<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) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryż brązowy na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy b/c 80 g (MLE)</p>	<p>Sok pomidorowy 200ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 97,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 259,7 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 1 698,7</p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<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 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (SEL) Kurczak w warzywach 180 g (SEL) Ryż biały na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy b/c 80 g (MLE)</p>	<p>Sok pomidorowy 200ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,8 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 252,6 suma cukrów prostych [g] 65,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 1 502,8</p>
<p>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>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) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (SEL) Kurczak w warzywach 180 g (SEL) Ryż brązowy na sypko 100 g Surówka bułgarska z papryką 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 Pasta z warzyw gotowanych i toffu 50 g (SOJ) Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,3 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 98,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 287,4 suma cukrów prostych [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 47,6 Sód [mg] 1 518,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 SZPITALE

2026-03-14 sobota	<p>WEGETARIAŃSKA</p> <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) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z pomidorami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt (JAJ, SOJ, SEL) Ryż biały na sypko 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy b/c 80 g (MLE)</p>	<p>Sok pomidorowy 200ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,1 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 95,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 1 868,1</p>
2026-03-15 niedziela	<p>PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM</p> <p>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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Banan 150g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Gołąbek bez zawijania 1 szt (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>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 Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,3 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 81,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 269,4 suma cukrów prostych [g] 86,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 2 731,3</p>
	<p>PODSTAWOWA</p> <p>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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Gołąbek bez zawijania 1 szt (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt</p>	<p>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 śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,1 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 270,8 suma cukrów prostych [g] 84,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 2 791,3</p>
	<p>LATWOSTRAWNA</p> <p>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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Gołąbek bez zawijania 1 szt (GLU, JAJ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt</p>	<p>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</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,2 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 271,6 suma cukrów prostych [g] 80,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 1 971,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 SZPITALE

2026-03-15 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL, GOR) Gołąbek bez zawijania z ryżem brązowym 1 szt (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 150 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Salatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Salata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,6 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 82,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 293,2 suma cukrów prostych [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sód [mg] 2 617,8
	WEGETARIANSKA	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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g		Bulion jarski z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Gołąbek wegetariański z fasolą 1 szt (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	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 Salatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Salata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,2 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 285,9 suma cukrów prostych [g] 95,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Sód [mg] 2 816,8
2026-03-16 poniedziałek	PODSTWOWA 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 Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (SEL) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalafior gotowany 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 suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Salata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,6 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 286,6 suma cukrów prostych [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1 768,2

2026-03-16 poniedziałek

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>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 Połędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą szlachecką 200 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Kalańfior gotowany 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>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 suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mus owocowy saszetka 100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,7 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 288,7 suma cukrów prostych [g] 68,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 1 996,5</p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>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 Połędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (SEL) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Kalańfior gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU, JAJ) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mus owocowy saszetka 100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 291,4 suma cukrów prostych [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Sód [mg] 2 468,4</p>
<p>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (SEL) Chleb razowy 50 g (GLU) 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 Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z twarogu z suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 856,2 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 66,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 244,9 suma cukrów prostych [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sód [mg] 1 753,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 SZPITALE

2026-03-16 poniedziałek	<p>WEGETARIANSKA</p> <p>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 Ser mozarella 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z soczewicą 200 g (SOJ, SEL) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalańfort gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>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 suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mus owocowy saszetka 100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostych [g] 69,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sód [mg] 1 631,8</p>
	<p>PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM</p> <p>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 drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Koktail jogurtowo-owocowy b/c 150 g (MLE)</p>	<p>Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Cukinia talarki gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Sos pietruszkowy 80 ml (MLE)</p>	<p>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 almette 30g 1 szt Sałatka gyros z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR)</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,4 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 241,6 suma cukrów prostych [g] 44,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 1 940,6</p>
2026-03-17 wtorek	<p>PODSTAWOWA</p> <p>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 drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia talarki gotowana 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Koktail jogurtowo-owocowy b/c 150 g (MLE)</p>	<p>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 almette 30g 1 szt Sałatka gyros z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR)</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 79,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 243 suma cukrów prostych [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 2 000,6</p>
	<p>LATWOSTRAWNA</p> <p>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 drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Cukinia talarki gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Koktail jogurtowo-owocowy b/c 150 g (MLE)</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek almette 30g 1 szt Sałatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 100 g (MLE)</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 247 suma cukrów prostych [g] 43,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 Sód [mg] 1 776,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 SZPITALE

2026-03-17 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka drobiowa z piersią indyczą 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) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 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 Serek almette 30g 1 szt Salatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 100 g (MLE)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,4 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 239,6 suma cukrów prostych [g] 50,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sód [mg] 1 612,2
	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 Hummus 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet z fasoli czerwonej 1 szt (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Cukinia talarki gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Koktail jogurtowo-owocowy b/c 150 g (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 almette 30g 1 szt Salatka z kapusty pekińskiej z tofu z olejem rzepakowym 100 g (SOJ, GOR)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,7 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 89,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 338,6 suma cukrów prostych [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Sód [mg] 1 597,6	
2026-03-18 środa	PODSTWOWA 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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) 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 chrzanowy 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)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,6 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 280,7 suma cukrów prostych [g] 66,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 1 726,7

2026-03-18 środa

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 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 Gruszka 150 g</p>	<p>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 kiełbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 64,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 1 786,7</p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml Kasza bulgur na sypko 100 g Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Mus truskawkowy b/c 150 ml</p>	<p>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</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sód [mg] 1 909,3</p>
<p>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 150 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Leczo warzywne z soczewicą 300 g (SOJ)</p>	<p>Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka w siatce 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 294,3 suma cukrów prostych [g] 58,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Sód [mg] 1 254,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 SZPITALE

2026-03-18 środa	<p>WEGETARIANSKA</p> <p>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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Spring rollsy warzywne z tofu 2 szt (JAJ, SOJ, SEL) Sos słodko-kwaśny 80 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Gruszka 150 g</p>	<p>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)</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,9 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 76,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Sód [mg] 1 319,9</p>
2026-03-19 czwartek	<p>PODSTAWOWA</p> <p>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 w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Pomarańcza 150 g</p>	<p>Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>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) Marchewka Juniorka gotowana 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Kefir 150g 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 856,9 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 222,3 suma cukrów prostych [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 1 813,2</p>
	<p>PODSTAWOWA</p> <p>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 w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet pożarski (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>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) Marchewka Juniorka gotowana 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 873,5 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 237,4 suma cukrów prostych [g] 50,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 1 852</p>
	<p>ŁATWOSTRAWNA</p> <p>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 w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 80 g (MLE) Marchewka Juniorka gotowana 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 258,9 suma cukrów prostych [g] 50,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sód [mg] 1 718,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 SZPITALE

2026-03-19 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z porem z majonezem 200 g (JAJ, SOJ, GOR) 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 Połędwica gazdy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 924,9 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 59,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Sód [mg] 1 724,9
	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 Pasta z ciecioriki z warzywami 80 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kapuśniak z białej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Tortilla z warzywami i serem mozzarella 2 szt (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Brokuły 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 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Marchewka Juniorka gotowana 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,1 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 285 suma cukrów prostych [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 1 683,6	
2026-03-20 piątek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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 w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk 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	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 kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,6 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 90 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 257,1 suma cukrów prostych [g] 71,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sód [mg] 2 533,6

2026-03-20 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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 w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) 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) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,4 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 258,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 593,6
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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 w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 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 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,5 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 85,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 250,5 suma cukrów prostych [g] 75,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 2 669,6
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 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 Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 40 g (MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 103,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 254,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sód [mg] 1 889,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 SZPITALE

2026-03-20 piątek	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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 w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) 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 Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,4 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 258,4 suma cukrów prostych [g] 69,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 2 593,6
	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 Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 80 ml (MLE)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 946,6 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 248,6 suma cukrów prostych [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 517,4
2026-03-21 sobota	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 Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 80 ml (MLE)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,9 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 249,3 suma cukrów prostych [g] 99,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sód [mg] 1 547,3
	ŁATWOSTRAWNA	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 Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 80 ml (MLE)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 879,6 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 253,6 suma cukrów prostych [g] 97,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1 666,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 SZPITALE

2026-03-21 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Surówka jesienna z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	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)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 87,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 256,5 suma cukrów prostych [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sód [mg] 1 340,1
	WEGETARIAŃSKA	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 Ser toffu 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z cieciorą 180 g (SOJ, SEL) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (GLU) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 80 ml (MLE)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 288 suma cukrów prostych [g] 105 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sód [mg] 1 299,9
2026-03-22 niedziela	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) 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 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Kalańior gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 84,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 260,1 suma cukrów prostych [g] 69 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 2 095,9
	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) 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 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Kalańior gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,1 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 261,4 suma cukrów prostych [g] 67,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 2 155,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-13 do dnia 2026-03-22 SZPITALE

2026-03-22 niedziela	ŁATWOSTRAWNA	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym b/śmietany 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos bazyliowy b/śmietany 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Kalafior gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 2%tł. dietetyczna 100 g (JAJ, MLE, SEL) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,2 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 56 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 269,8 suma cukrów prostych [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 2 378,1</p>	
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 2%tł. dietetyczna 100 g (JAJ, MLE, SEL) Szyńka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Pasztet sojowy 50 g (SOJ, SEL, SEZ) Papryka świeża 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 108,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 77,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 281,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Sód [mg] 1 543,6</p>
	WEGETARIAŃSKA	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) 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 90 g Sałata zielona 10 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt (JAJ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalafior gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Wędlina sojowa 50 g Herbata z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 81,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Węglowodany ogółem [g] 283,8 suma cukrów prostych [g] 71,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1 780,8</p>	