

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-02 do dnia 2026-04-11 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-04-02 czwartek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	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 rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL,</b> <b>GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 150 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Buraczki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką 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 Twarożek z pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,5</b> <b>Białko ogółem [g] 79,7</b> <b>Tłuszcz [g] 77,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 239,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 61</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b> <b>Sód [mg] 2 137,6</b>
	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 wrocławska 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 kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Gruszka 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 Twarożek z pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,7</b> <b>Białko ogółem [g] 79,9</b> <b>Tłuszcz [g] 76,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 241,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 59</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,3</b> <b>Sód [mg] 2 197,6</b>
	ŁATWOSTRAWNA	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 rzeźnika 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL,</b> <b>GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos estragonowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Buraczki gotowane 200 g Kompot b/c 300 ml Mus owocowy saszetka 100g 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 Twarożek z pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 914,1</b> <b>Białko ogółem [g] 78,6</b> <b>Tłuszcz [g] 57,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 253,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 22,9</b> <b>Sód [mg] 2 151,6</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-02 do dnia 2026-04-11 SZPITALE

2026-04-02 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka rzeźnika 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Gruszka 150 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z pomidorami 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,3 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 66,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 243,3 suma cukrów prostych [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 2 209,5
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z białej fasoli z suszonymi sliwkami 80 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz warzywny z soczewicą 180 g (SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Buraczki gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Gruszka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z pomidorami 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,3 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 318 suma cukrów prostych [g] 71,6 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sód [mg] 2 167,1	
2026-04-03 piątek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (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 Cukier 5 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,7 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 85,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 260,2 suma cukrów prostych [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sód [mg] 1 917

2026-04-03 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 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 Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</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 Cukier 5 g 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 wiejski lekki z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 263,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,1 <b>Sód [mg]</b> 1 977
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z ryżem 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 Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 257,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 67,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>Sód [mg]</b> 1 897,2
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 405,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 248,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,6 <b>Sód [mg]</b> 1 728,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-02 do dnia 2026-04-11 SZPITALE

2026-04-03 piątek	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z ryżem 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 Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Cukier 5 g Mandarynka 150 g	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 z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 263,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,1 <b>Sód [mg]</b> 1 977
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, 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 Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron spaghetti 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Cukinia talarki gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 308,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6 <b>Sód [mg]</b> 1 667
2026-04-04 sobota	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, 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 Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron spaghetti 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Cukinia talarki gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 313,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 238,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,2 <b>Sód [mg]</b> 1 697
	ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, 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 Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron spaghetti 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Cukinia talarki gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g ( <b>MLE</b> )	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 212,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 126 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 240,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,3 <b>Sód [mg]</b> 1 910,9

2026-04-04 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron razowy 100 g (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej 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%tt. 80 ml (MLE)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,8 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 260,2 suma cukrów prostych [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 1 371,9
	WEGETARIAŃSKA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tt. 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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tt. 400 ml (MLE, SEL) Ratatouille z fasolą 180 g Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Cukinia talarki gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (MLE)	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,8 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 103,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 1 367,5	
2026-04-05 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tt. 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 Szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jajko w sosie tatarskim 1 szt (JAJ, SOJ, GOR) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto - mazurek wielkanocny 50 g (GLU, JAJ)	Żurek z białą kielbasą, jajkiem i ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tt. 400 ml (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR) Roladka z kurczaka nadziewana pieczarkami 100 g (SEL) Ziemniaki opiekane 100 g Marchewka gotowana 100 g Sałatka z buraczków 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 Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem białym, ananasem, kukurydzą i słonecznikiem z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,3 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 91,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 259,2 suma cukrów prostych [g] 64,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 2 519,9

2026-04-05 niedziela	PODSTAWOWA	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 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 Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>) Jajko w sosie tatarskim 1 szt (<b>JAJ, SOJ, GOR</b>) Szynka gotowana 30 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Żurek z białą kielbasą, jajkiem i ziemniakami zabielyany śmietaną 12%tł. 400 ml (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</b>) Roladka z kurczaka nadziewana pieczarkami 100 g (<b>SEL</b>) Ziemniaki opiekane 100 g Marchewka gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Ciasto - mazurek wielkanocny 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p>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 Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem białym, ananasem, kukurydzą i słonecznikiem z majonezem 100 g (<b>JAJ, SOJ, GOR</b>) Szynka krucha z pieca 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Ogórek kiszony 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] 2 343,6</b> <b>Białko ogółem [g] 118,3</b> <b>Tłuszcz [g] 91,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 260,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,5</b> <b>Sód [mg] 2 579,8</b></p>
	LATWOSTRAWNA	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 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 Szynka gotowana 30 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Jajko gotowane 1 szt (<b>JAJ</b>) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 2%tł. dietetyczna 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Żurek z jajkiem i ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>JAJ, SEL</b>) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)</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 Sałatka z kurczakiem, ryżem białym i pomidorem z olejem rzepakowym 100 g Szynka krucha z pieca 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 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] 2 422,3</b> <b>Białko ogółem [g] 115,8</b> <b>Tłuszcz [g] 92,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 62,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b> <b>Sód [mg] 2 334,9</b></p>
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 30 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Jajko w sosie tatarskim 1 szt (<b>JAJ, SOJ, GOR</b>) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Pomarańcza 150 g</p>	<p>Żurek z jajkiem i ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>JAJ, SEL</b>) Roladka z kurczaka nadziewana pieczarkami 100 g (<b>SEL</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 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 Szynka krucha z pieca 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem brązowym, papryką i ogórkiem z olejem rzepakowym 100 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 30 g (<b>MLE</b>) Ogórek 30 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-02 do dnia 2026-04-11 SZPITALE

2026-04-05 niedziela	<p>WEGETARIANSKA</p> <p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 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 Ser toffu 50 g (<b>SOJ</b>) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>) Jajko w sosie tatarskim 1 szt (<b>JAJ, SOJ, GOR</b>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Żurek z jajkiem i ziemniakami zabielyany śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>JAJ, MLE, SEL</b>) Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 1 szt (<b>JAJ, SOJ, SEL</b>) Ziemniaki opiekane 100 g Marchewka gotowana 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Ciasto - mazurek wielkanocny 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p>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 Wędlina sojowa 50 g Sałatka z ryżu z fasoli i bukietu warzyw 100 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 568,1 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 97,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sód [mg] 1 936,6</p>
2026-04-06 poniedziałek	<p>PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 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 Kielbasa krakowska parzona 30 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Ciasto - sernik 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Schab nadziewany morelą 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<b>MLE</b>) Kluski śląskie 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ</b>) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (<b>SEL</b>) Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml</p>	<p>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 Połędwica gazdy 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora z majonezem 100 g (<b>JAJ, SOJ, GOR</b>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,2 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 2 290,8</p>
2026-04-06 poniedziałek	<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 Kielbasa krakowska parzona 30 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Paszтет pieczony drobiowy 60 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Schab nadziewany morelą 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (<b>MLE</b>) Kluski śląskie 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ</b>) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (<b>SEL</b>) Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Ciasto - sernik 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p>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 Połędwica gazdy 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Sałatka z brokuła, jajka i pomidora z majonezem 100 g (<b>JAJ, SOJ, GOR</b>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,4 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 75,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 278,4 suma cukrów prostych [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 2 350,7</p>

2026-04-06 poniedziałek	LATWOSTRAWNA		Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Schab nadziewany morelą 100 g Sos pieczeniowy b/śmietany 80 ml Kluski śląskie 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Bukiet warzyw gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Ciasto - sernik 50 g ( <b>GLU, JAJ</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 Poledwica gazdy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salatka z brokuła, jajka i pomidora z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 234,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 111 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1 <b>Sód [mg]</b> 2 537,2
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> ) Schab nadziewany morelą 100 g Kasza gryczana na sypko 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Salatka z brokuła, jajka i pomidora z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Poledwica gazdy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 604,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,7 <b>Sód [mg]</b> 2 056,6
	WEGETARIANSKA		Bulion jarski z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Gulasz sojowy z warzywami 180 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Kluski śląskie 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Ciasto - sernik 50 g ( <b>GLU, JAJ</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 Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z brokuła, jajka i pomidora z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) Rzodkiewka 90 g Salata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 511 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,5 <b>Sód [mg]</b> 2 175,8

2026-04-07 wtorek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	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 wroclawska 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	Banan 150g 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Kalafior gotowany 100 g Surówka z czerwonej kapusty 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 wroclawska 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> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 249,2 suma cukrów prostych [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 1 795,9
	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kalafior gotowany 100 g 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 wroclawska 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> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,2 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 250,5 suma cukrów prostych [g] 60,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 1 855,9
	ŁATWOSTRAWNA	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Kalafior gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 820,4 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 237 suma cukrów prostych [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 1 995,8
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</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	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 251,6 suma cukrów prostych [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sód [mg] 1 674,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-02 do dnia 2026-04-11 SZPITALE

2026-04-07 wtorek	WEGETARIANSKA	<p>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 Hummus z dynią 80 g (<b>SOJ</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (<b>SEL</b>) Gołąbek wegetariański z fasolą 1 szt (<b>SEL</b>) Sos pomidorowy 80 ml (<b>MLE</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kalafior 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 (<b>GLU</b>) Bułka wroclawska 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</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 088,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,4 <b>Sód [mg]</b> 1 861,8</p>
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	<p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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 wroclawska 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>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Kasza jęczmienna na sypko 100 g (<b>GLU</b>) Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Sos tymiarkowy 80 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Bułka wroclawska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b>)</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 187,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,3 <b>Sód [mg]</b> 1 658,5</p>
2026-04-08 środa	PODSTAWOWA	<p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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 wroclawska 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>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiarkowy 80 ml (<b>MLE</b>) Kasza jęczmienna na sypko 100 g (<b>GLU</b>) Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>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 Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (<b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b>)</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 197,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7 <b>Sód [mg]</b> 1 718,5</p>
	ŁATWOSTRAWNA	<p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (<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 Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (<b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (<b>SEL</b>) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiarkowy b/śmietany 80 ml Kasza jęczmienna na sypko 100 g (<b>GLU</b>) Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>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 Leczo warzywne z kurczakiem 300 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 133 <b>Białko ogółem [g]</b> 92 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5 <b>Sód [mg]</b> 1 998,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-02 do dnia 2026-04-11 SZPITALE

2026-04-08 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Kasza 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 Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Leczo warzywne z soczewicą 300 g (SOJ)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka w siatce 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sód [mg] 1 380,6
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z ciecierzycą 200 g (SOJ, MLE) Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Leczo warzywne z soczewicą 300 g (SOJ)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,8 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 292 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sód [mg] 1 578,7
2026-04-09 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 Szyńka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Surówka Coleslaw z majonezem 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Smalczyk z fasoli 60 g Serek śmietankowy 20g 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,5 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 92 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 237,6 suma cukrów prostych [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 1 860,3

2026-04-09 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 gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabiely śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka Colesław z majonezem 100 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa duet gotowana 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 60 g Serek śmietankowy 20g 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,7 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 91,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Węglowodany ogółem [g] 239 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 1 920,2
	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 gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL, GOR</b> ) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g 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 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Serek śmietankowy 20g 1 szt Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 80,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 230,4 suma cukrów prostych [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 1 917
	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 gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Colesław z majonezem 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 60 g Serek śmietankowy 20g 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 259,4 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sód [mg] 1 732,2
	WEGETARIAŃSKA	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 Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabiely śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Krokiety z pieczarkami i kapustą 2 szt Surówka Colesław z majonezem 100 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Pomarańcza 150 g Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wroclawska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt Smalczyk z fasoli 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 285,2 suma cukrów prostych [g] 67,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 1 766,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-02 do dnia 2026-04-11 SZPITALE

2026-04-10 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU, 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Gruszka 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba morszczuk (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	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 Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 293,7 suma cukrów prostych [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sód [mg] 1 487,4
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU, 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba morszczuk (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Gruszka 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 Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 295 suma cukrów prostych [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 1 547,4
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manną 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 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Soczek owocowy 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 Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 1 767,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-02 do dnia 2026-04-11 SZPITALE

2026-04-10 piątek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 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 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 Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata 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] 2 445,7 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 94,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 283,4 suma cukrów prostych [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Sód [mg] 1 638,9
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z kaszą manną 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 Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 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 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) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,5 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 318,6 suma cukrów prostych [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sód [mg] 1 594,1	
2026-04-11 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 Sałata 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 warzywny 200ml. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,2 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 253,1 suma cukrów prostych [g] 69,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 1 784,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-02 do dnia 2026-04-11 SZPITALE

2026-04-11 sobota

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, 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 Szynka rzeźnika 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Kurczak po hawajsku 180 g (<b>SEL</b>) Ryż brązowy na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) Sos jogurtowy b/c 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Sok warzywny 200ml. 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 398,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>Sód [mg]</b> 1 817,7</p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, 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 rzeźnika 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>) Kurczak w warzywach 180 g (<b>SEL</b>) Ryż biały na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) Sos jogurtowy b/c 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Sok warzywny 200ml. 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 373,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 254,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>Sód [mg]</b> 1 621,8</p>
<p>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>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, GOR</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>) Kurczak w warzywach 180 g (<b>SEL</b>) Ryż brązowy na sypko 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (<b>JAJ, MLE, SEL</b>) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych i toffu 50 g (<b>SOJ</b>) Rzodkiewka 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 405,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,6 <b>Sód [mg]</b> 1 518,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-02 do dnia 2026-04-11 SZPITALE

2026-04-11 sobota	WEGETARIAŃSKA	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, 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                  Hummus z oliwkami 80 g (<b>SOJ</b>)                  Ogórek kiszony 90 g                  Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt (<b>JAJ, SOJ, SEL</b>)                  Ryż biały na sypko 100 g                  Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>)                  Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>)                  Kompot b/c 300 ml                  Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Pierogi z serem 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)                  Sos jogurtowy b/c 80 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Sok warzywny 200ml. 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,5</b>  <b>Białko ogółem [g] 96,5</b>  <b>Tłuszcz [g] 100,5</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 263,9</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 64,7</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,2</b>  <b>Sód [mg] 1 635,4</b></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,