

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-02 do dnia 2026-05-11 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-05-02 sobota	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 Sałata zielona 10 g	Gruszka 150 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 z ziołami i olejem rzepakowym 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> )	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 175,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6 <b>Sód [mg]</b> 1 380,1
	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 Sałata 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 z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Gruszka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 180,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 79 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3 <b>Sód [mg]</b> 1 410,1
	LĄTWOSTRAWNA	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 Sałata 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 z ziołami i olejem rzepakowym 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> )	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 208,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>Sód [mg]</b> 1 518,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-02 do dnia 2026-05-11 SZPITALE

2026-05-02 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) Gruszka 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%tł. 80 ml (MLE)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,7 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 273,9 suma cukrów prostych [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sód [mg] 1 370,4
	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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 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 z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Gruszka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,6 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych [g] 93,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 1 080,5
2026-05-03 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka panierowany (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka Juniorka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 270,3 suma cukrów prostych [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sód [mg] 2 407,8

2026-05-03 niedziela	PODSTAWOWA	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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka panierowany (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka Juniorka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Jabłko 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 271,6 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 2 467,8
	ŁATWOSTRAWNA	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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka Juniorka gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 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 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 894,7 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 269,3 suma cukrów prostych [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 2 363,2
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 30 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-02 do dnia 2026-05-11 SZPITALE

2026-05-03 niedziela	WEGETARIAŃSKA	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 mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Burger buraczany 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka Juniorka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Jabłko 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 Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,8 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 312 suma cukrów prostych [g] 71,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sód [mg] 2 599
	PODSTWOWANA ODDZIAŁE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g 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 koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 980,4 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 257,9 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 1 900,5
2026-05-04 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g Ogórek 90 g		Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,6 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 259,2 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 1 960,4
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, GOR</b> ) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml 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 Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,6 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 67,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 260,1 suma cukrów prostych [g] 51,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 2 104,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-02 do dnia 2026-05-11 SZPITALE

2026-05-04 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g	Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SOJ) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,7 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 296,9 suma cukrów prostych [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Sód [mg] 1 924,2
2026-05-04 poniedziałek	WEGETARIANSKA	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 wroclawska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz warzywny z tofu 180 g (SOJ, SEL) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wroclawska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,7 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 80,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 277,6 suma cukrów prostych [g] 58,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sód [mg] 1 847,5	
2026-05-05 wtorek	PODSTWOWANA ODDZIAŁ 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 wroclawska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka z czerwonej kapusty 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 wroclawska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 251,1 suma cukrów prostych [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 1 667,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-02 do dnia 2026-05-11 SZPITALE

2026-05-05 wtorek	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 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> ) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 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 wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,4 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 1 727,5	
	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 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 Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 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 wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,6 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 233,5 suma cukrów prostych [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sód [mg] 1 741,8	
	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 Połędwica sopočka 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 259,8 suma cukrów prostych [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sód [mg] 1 674,4
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Hummus z dynią 80 g ( <b>SOJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Tortilla z warzywami i serem tofu 2 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 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> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 336,2 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sód [mg] 1 480,9	

2026-05-06 środa	PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Sos tymiankowy 80 ml (MLE)	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Leczo warzywne z kiełbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,6 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 78,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 259,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Sód [mg] 1 486,6
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z 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) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 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) Leczo warzywne z kiełbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,8 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych [g] 58,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 1 546,6
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,7 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 79,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 271,7 suma cukrów prostych [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 1 694,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-02 do dnia 2026-05-11 SZPITALE

2026-05-06 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z 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 gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Leczo warzywne z soczewicą 300 g (SOJ)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,2 Węglowodany ogółem [g] 279,3 suma cukrów prostych [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sód [mg] 1 340,6
	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 z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 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) Leczo warzywne z soczewicą 300 g (SOJ)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,1 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 1 406,8
2026-05-07 czwartek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 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 olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 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	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,8 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 241,8 suma cukrów prostych [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sód [mg] 1 530,6

2026-05-07 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> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 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	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 023 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 243,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 <b>Sód [mg]</b> 1 590,5	
	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 z olejem rzepakowym 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	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 964,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 225,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,4 <b>Sód [mg]</b> 1 881	
	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> ) Papryka świeża 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 Kasza pęczak gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) 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> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 982,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 91 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 280,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,1 <b>Sód [mg]</b> 1 573,3
	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> ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL, GOR</b> ) Krokiety z pieczarkami i kapustą 2 szt Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 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	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 930,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,9 <b>Sód [mg]</b> 1 436,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-02 do dnia 2026-05-11 SZPITALE

2026-05-08 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	Soczek owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,9</b> <b>Białko ogółem [g] 91,9</b> <b>Tłuszcz [g] 72,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 310,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 62,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,3</b> <b>Sód [mg] 1 791,4</b>
	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	Soczek owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,1</b> <b>Białko ogółem [g] 92</b> <b>Tłuszcz [g] 72,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 311,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,5</b> <b>Sód [mg] 1 851,4</b>
	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	Soczek owocowy 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,9</b> <b>Białko ogółem [g] 103,1</b> <b>Tłuszcz [g] 69,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 52,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,8</b> <b>Sód [mg] 2 071,9</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-02 do dnia 2026-05-11 SZPITALE

2026-05-08 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] 2 269,7 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 291,6 suma cukrów prostych [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 46 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	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,4 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 335,4 suma cukrów prostych [g] 63,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sód [mg] 1 898,1	
2026-05-09 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 zielonogórska 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 gotowany na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, 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)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,3 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 264,7 suma cukrów prostych [g] 71,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Sód [mg] 1 558,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-02 do dnia 2026-05-11 SZPITALE

2026-05-09 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 zielonogórska 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 gotowany na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (<b>JAJ, 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>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 248,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>Sód [mg]</b> 1 591,7</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 zielonogórska 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 gotowany na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (<b>JAJ, 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>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 239,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4 <b>Sód [mg]</b> 1 473,8</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 zielonogórska 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 gotowany 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] 2 229,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 84 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 48,8 <b>Sód [mg]</b> 1 518,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-02 do dnia 2026-05-11 SZPITALE

2026-05-09 sobota	WEGETARIANSKA	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	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 gotowany 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>JAJ, SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	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> )	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 394,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6 <b>Sód [mg]</b> 1 628,4
	PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Gołąbek bez zawijania 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>JAJ, 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 Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 280 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 273,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>Sód [mg]</b> 2 779,3
2026-05-10 niedziela	PODSTAWOWA	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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Gołąbek bez zawijania 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 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 wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, GOR</b> ) Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 290,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4 <b>Sód [mg]</b> 2 839,3
	LATWOSTRAWNA	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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Gołąbek bez zawijania 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 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 wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica miodowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 053,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1 <b>Sód [mg]</b> 1 911,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-02 do dnia 2026-05-11 SZPITALE

2026-05-10 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 Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 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 selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (JAJ, 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) 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] 2 230,8 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 300,9 suma cukrów prostych [g] 56,9 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 2 770,7
	WEGETARIAŃSKA	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		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 selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, SEL) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 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) Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,2 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 289,8 suma cukrów prostych [g] 95,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 2 864,8
2026-05-11 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 Połędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 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) Kalańfiór gotowany z olejem rzepakowym 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 twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,9 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 66,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 1 735,1

2026-05-11 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) 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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą szlachecką 200 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Kajzerka 60g 1 szt ( <b>GLU</b> ) Kalańfior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g ( <b>MLE</b> ) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 988,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 65,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2 <b>Sód</b> [mg] 1 837,5
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica gazdy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g ( <b>SEL</b> ) Kajzerka 60g 1 szt ( <b>GLU</b> ) Kalańfior gotowany z olejem rzepakowym 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 wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 013,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 14,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 297 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>Sód</b> [mg] 2 395,9
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica gazdy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g ( <b>SEL</b> ) Grahamka 90g 1 szt ( <b>GLU</b> ) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-02 do dnia 2026-05-11 SZPITALE

2026-05-11 poniedziałek	WEGETARIANSKA	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (<b>MLE</b>)                  Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>)                  Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Ser mozzarella 50 g (<b>MLE</b>)                  Pomidor 90 g                  Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Chłopski garnek z soczewicą 200 g (<b>SOJ, SEL</b>)                  Kajzerka 60g 1 szt (<b>GLU</b>)                  Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>)                  Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 100 g                  Kompot b/c 300 ml                  Pomarańcza 150 g</p>	<p>Herbata z cytryną b/cukru 300 ml                  Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>)                  Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Pasta twarogowa a'la tztziki 80 g (<b>MLE</b>)                  Burak gotowany plasterki 90 g                  Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbatniki 4 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,6</b>  <b>Białko ogółem [g] 81,9</b>  <b>Tłuszcz [g] 58,6</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 312,7</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 65,1</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,6</b>  <b>Sód [mg] 1 849,7</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,