

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-05-22 piątek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa 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 papryką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba morszczuk (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 254,8 suma cukrów prostych [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 1 685
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna 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 papryką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba morszczuk (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata czarna 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	Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 256,2 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 1 744,9
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Żurek z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata czarna 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	Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,5 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 68,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 247 suma cukrów prostych [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 1 613,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

2026-05-22 piątek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z papryką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g	Żurek z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 238,6 suma cukrów prostych [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Sód [mg] 1 596,9
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z papryką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ryba morszczuk (smażony) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,8 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 256,2 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sód [mg] 1 744,9
2026-05-23 sobota	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Sos z pomidorów pelati 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Sałatka z ogórka kiszonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Pierogi ruskie 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,9 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 92,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Węglowodany ogółem [g] 240,6 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 25 Sód [mg] 1 420,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

2026-05-23 sobota	PODSTAWOWA	<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                  Szyńka w siatce 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Ogórek 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)                  Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (<b>JAJ</b>)                  Sos z pomidorów pelati 80 ml (<b>MLE</b>)                  Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (<b>GLU</b>)                  Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (<b>JAJ, SEL</b>)                  Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g                  Kompot b/c 300 ml                  Jabłko 150 g</p>	<p>Pierogi ruskie 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)                  Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>                  [kcal] 2 187,9  <b>Białko ogółem [g]</b>                  107  <b>Tłuszcz [g]</b> 92,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 240,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,7                  Błonnik pokarmowy [g] 25                  Sód [mg] 1 420,7</p>
	ŁATWOSTRAWNA	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)                  Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>)                  Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Szyńka w siatce 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Pomidor 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>)                  Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (<b>JAJ</b>)                  Sos z pomidorów pelati bez śmietany 80 ml                  Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (<b>GLU</b>)                  Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 200 g                  Kompot b/c 300 ml                  Jabłko 150 g</p>	<p>Pierogi ruskie 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)                  Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>                  [kcal] 2 154,4  <b>Białko ogółem [g]</b>                  106,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 89,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,1                  Błonnik pokarmowy [g] 25,8                  Sód [mg] 1 797,2</p>
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Szyńka w siatce 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)                  Ogórek 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>)                  Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>)                  Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (<b>JAJ</b>)                  Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (<b>GLU</b>)                  Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 200 g (<b>JAJ, SEL</b>)                  Kompot b/c 300 ml                  Sos z pomidorów pelati 80 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (<b>JAJ, MLE, SEL</b>)                  Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml (<b>MLE</b>)                  Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Serek homogenizowany naturalny 50 g (<b>MLE</b>)                  Ogórek 30 g</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

2026-05-23 sobota	<p>WEGETARIAŃSKA</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z pomidorami 80 g (<b>MLE</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Gulasz warzywny z cieciorą 180 g (<b>SOJ, SEL</b>) Placki ziemniaczane 2 szt Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (<b>JAJ, SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Pierogi ruskie 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	Kisiel b/c 200 ml	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,2 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 103 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 275,1 suma cukrów prostych [g] 76,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 1 119,5</p>
	<p>PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM</p> <p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>MLE</b>) Chleb baltonowski 20 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml</p>	Arbuz 200 g	<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Filet z kurczaka panierowany (smażony) 100 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb baltonowski 20 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek chrzanowy z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml</p>	Herbatniki 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 961,6 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 1 984,7</p>
2026-05-24 niedziela	<p>PODSTAWOWA</p> <p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>MLE</b>) Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Filet z kurczaka panierowany (smażony) 100 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek chrzanowy z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	Herbatniki 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,8 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 62,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 259,4 suma cukrów prostych [g] 65 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 2 044,7</p>
	<p>LĄTWOŚCIOWA</p> <p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>MLE</b>) Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	Herbatniki 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 258,7 suma cukrów prostych [g] 66,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sód [mg] 1 905,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

2026-05-24 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Chleb razowy 100 g (GLU)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)                  Rzodkiewka 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)                  Kiwi 150 g</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL, GOR)                  Bitka z kurczaka pieczona 100 g                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g (SEL)                  Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 100 g (GLU)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Twarożek chrzanowy z koperkiem 80 g (MLE)                  Ogórek kiszony 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 60 g (GLU)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE)                  Papryka świeża 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>                  [kcal] 1 942,7  <b>Białko ogółem [g]</b>                  95,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 59,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 258,6                  suma cukrów prostych [g] 49,3                  Błonnik pokarmowy [g] 38,7                  Sód [mg] 1 668,2</p>
	WEGETARIANSKA	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE)                  Chleb baltonowski 50 g (GLU)                  Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)                  Chleb razowy 30 g (GLU)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Ser mozzarella 50 g (MLE)                  Rzodkiewka 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Bulion jarski z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, SEL)                  Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt (JAJ, SOJ, SEL)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL)                  Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g                  Kompot b/c 300 ml                  Arbuż 200 g</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (GLU)                  Chleb razowy 30 g (GLU)                  Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Twarożek chrzanowy z koperkiem 80 g (MLE)                  Ogórek kiszony 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>                  [kcal] 1 980,5  <b>Białko ogółem [g]</b>                  89  <b>Tłuszcz [g]</b> 62,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 275,2                  suma cukrów prostych [g] 69,7                  Błonnik pokarmowy [g] 32,3                  Sód [mg] 2 029,5</p>	
2026-05-25 poniedziałek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE)                  Herbata owocowa 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 jajeczna z makrelą 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR)                  Ogórek 90 g                  Sałata zielona 10 g</p>	<p>Banan 150g 1 szt</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL)                  Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g (SEL, SEZ)                  Ryż biały gotowany na sypko 100 g                  Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g                  Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (SEL)                  Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata owocowa 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)                  Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g (JAJ, SEL)                  Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 200ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>                  [kcal] 2 193,8  <b>Białko ogółem [g]</b>                  95,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 76,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 277,4                  suma cukrów prostych [g] 74,9                  Błonnik pokarmowy [g] 37,1                  Sód [mg] 2 328,7</p>

2026-05-25 poniedziałek	PODSTAWOWA		Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,1</b> <b>Białko ogółem [g] 94,3</b> <b>Tłuszcz [g] 74,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,5</b> <b>Sód [mg] 2 152,5</b>
	ŁATWOSTRAWNA		Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Soczek owocowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,1</b> <b>Białko ogółem [g] 97,8</b> <b>Tłuszcz [g] 62,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b> <b>Sód [mg] 2 140,8</b>
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina szarpana z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091</b> <b>Białko ogółem [g] 96,4</b> <b>Tłuszcz [g] 67,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 278,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 57</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,7</b> <b>Sód [mg] 1 852,1</b>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

2026-05-25 poniedziałek	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna 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 jajeczna ze szprotkami 80 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Leczo warzywne z soczewicą 180 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż biały gotowany na sypko 200 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z białej rzepy z jabłkiem z jogurtem 2% tł. 90 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 71,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 323,4 suma cukrów prostych [g] 72,4 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sód [mg] 1 862,2	
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowo buraczkowa 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,6 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 271,1 suma cukrów prostych [g] 55,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 1 764
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowo buraczkowa 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 020,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 272,5 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sód [mg] 1 824
2026-05-26 wtorek	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowo buraczkowa 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,1 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 279,3 suma cukrów prostych [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 2 102,3
		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g					

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

2026-05-26 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka konserwowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,8 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 274,1 suma cukrów prostych [g] 54,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sód [mg] 1 844,3
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Tortilla z warzywami i serem mozzarella 2 szt (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowo buraczkowa 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,7 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 305,8 suma cukrów prostych [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 1 815,4
2026-05-27 środa	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g	Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,5 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 74,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 282,9 suma cukrów prostych [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 1 186,6

2026-05-27 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna 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 naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 183,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2 <b>Sód [mg]</b> 1 216,5
	LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna 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> ) Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy b/śmietany 80 ml Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym dietetyczna 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 174,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>Sód [mg]</b> 1 386
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Makaron pełnoziarnisty z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z cieciorki z warzywami i słonecznikiem 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 50 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

2026-05-27 środa	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlety z kaszy gryczanej z fasolą 2 szt (JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 80 ml (MLE) Brokuly gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania warzywna z ciecierzycą 300 g (SOJ, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,1 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 329,6 suma cukrów prostych [g] 75,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sód [mg] 1 124,5
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 250 ml (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 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 owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972,5 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 261,7 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sód [mg] 1 723,5
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,4 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 256,6 suma cukrów prostych [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 1 760,8
2026-05-28 czwartek	LĄTWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Sos estragonowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 908,6 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 Sód [mg] 2 096,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

2026-05-28 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 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 czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 50 g (MLE) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,6 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 261,3 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Sód [mg] 1 639,6
	WEGETARIAŃSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty z ziemniakami 400 ml (SEL) Spring rollsy warzywne z tofu 2 szt (JAJ, SOJ, SEL) Sos słodko-kwaśny 80 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,3 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 64,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sód [mg] 1 851,9
2026-05-29 piątek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Arbuz 200 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,9 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 84,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Węglowodany ogółem [g] 270,7 suma cukrów prostych [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sód [mg] 2 107,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

2026-05-29 piątek	PODSTAWOWA		Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna 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 grochowa 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 Arbuz 200 g	Herbata czarna 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	Soczek owocowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 258,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>Sód [mg]</b> 2 167,1
	LATWOSTRAWNA		Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna 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 Arbuz 200 g	Herbata czarna 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	Soczek owocowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 261,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>Sód [mg]</b> 2 081,4
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 150 g	Zupa grochowa 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 czarna 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> [kcal] 2 252 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,7 <b>Sód [mg]</b> 1 636,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

2026-05-29 piątek	<p>WEGETARIANSKA</p> <p>Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (<b>MLE</b>) Herbata czarna 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 Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa grochowa 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 Arbuz 200 g</p>	<p>Herbata czarna 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 Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 200ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 258,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 53,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>Sód [mg]</b> 2 167,1</p>
	<p>PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Herbata owocowa 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>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Banan 150g 1 szt</p>	<p>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 Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (<b>JAJ, SEL</b>) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 226,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 250,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6 <b>Sód [mg]</b> 1 421</p>
2026-05-30 sobota	<p>PODSTAWOWA</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Herbata czarna 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>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>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 Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (<b>JAJ, SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 231,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 251,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2 <b>Sód [mg]</b> 1 451</p>
	<p>LATWOSTRAWNA</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Herbata czarna 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</p>		<p>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</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 190,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 80 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 247,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,6 <b>Sód [mg]</b> 1 476,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

2026-05-30 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 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) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna 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] 2 077,3 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 267,9 suma cukrów prostych [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sód [mg] 1 534,6
	WEGETARIAŃSKA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna 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) Ogórek 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) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Cukinia talarki gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,8 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 264,3 suma cukrów prostych [g] 86,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1 121,5
2026-05-31 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa 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	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,2 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 254 suma cukrów prostych [g] 74,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2 183,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

2026-05-31 niedziela

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>MLE</b>) Herbata czarna 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>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g Sos pieczarkowy 80 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Herbata czarna 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</p>	<p>Mus owocowy saszetka 100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,4</b> <b>Białko ogółem [g] 88,6</b> <b>Tłuszcz [g] 66,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 255,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 72,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,3</b> <b>Sód [mg] 2 243,7</b></p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>MLE</b>) Herbata czarna 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</p>		<p>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 gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata czarna 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</p>	<p>Mus owocowy saszetka 100g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,7</b> <b>Białko ogółem [g] 84,8</b> <b>Tłuszcz [g] 58</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 259,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 75,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</b> <b>Sód [mg] 2 053,2</b></p>
<p>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Herbata czarna 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>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 200 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna 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</p>	<p>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</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 807,7</b> <b>Białko ogółem [g] 81,3</b> <b>Tłuszcz [g] 53,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 252,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,6</b> <b>Sód [mg] 1 954,2</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-22 do dnia 2026-05-31 SZPITALE

2026-05-31 niedziela	WEGETARIANSKA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna 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	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna 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 Pasztet z soczewicy i warzyw 80 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszетка 100g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,5</b> <b>Białko ogółem [g] 92,3</b> <b>Tłuszcz [g] 95,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 76,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35,2</b> <b>Sód [mg] 2 557,9</b>
----------------------	---------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **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,