

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-21 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-05-12 wtorek	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 drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Sos pietruszkowy 80 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 śmietankowy 20g 1 szt Sałatka gyros z majonezem 150 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 001,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 50,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,6 <b>Sód [mg]</b> 1 909,2
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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 Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 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 śmietankowy 20g 1 szt Sałatka gyros z majonezem 150 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 011,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 103 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 257 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>Sód [mg]</b> 1 969,2
	LĄTWOSTRAWNA	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 drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 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 śmietankowy 20g 1 szt Sałatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 150 g ( <b>MLE</b> )	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 937,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 62 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 255,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7 <b>Sód [mg]</b> 1 643,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-21 SZPITALE

2026-05-12 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 drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka 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 śmietankowy 20g 1 szt Sałatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 150 g (MLE)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,8 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Sód [mg] 1 571,5
	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 Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Kotlet z fasoli czerwonej 1 szt (JAJ, SEL) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml (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 śmietankowy 20g 1 szt Sałatka z kapusty pekińskiej z tofu z olejem rzepakowym 150 g (SOJ, GOR)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Sód [mg] 1 545
2026-05-13 środa	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Arbuz 200 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Sos chrzanowy 80 ml (MLE)	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] 2 193,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 285,3 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 1 542,5

2026-05-13 środa

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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 Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU, JAJ</b>) Sos chrzanowy 80 ml (<b>MLE</b>) Kasza bulgur gotowana na sypko 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 Arbuz 200 g</p>	<p>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>)</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 181,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>Sód [mg]</b> 1 336,4</p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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 Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (<b>SEL</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU, JAJ</b>) Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym dietetyczna 300 g (<b>MLE, SEL</b>) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 215,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>Sód [mg]</b> 1 547,5</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 Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Kiwi 150g 150 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<b>GLU, JAJ</b>) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Makaron pełnoziarnisty z mięsem wieprzowym 300 g (<b>MLE, SEL</b>) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml</p>	<p>Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>) Serek śmietankowy 20g 1 szt Ogórek 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 117,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 49 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,3 <b>Sód [mg]</b> 1 183,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-21 SZPITALE

2026-05-13 środa	<p>WEGETARIAŃSKA</p> <p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (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 Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz sojowy z warzywami 180 g (SOJ, SEL) Placki ziemniaczane 3 szt Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania warzywna z ciecierzycą 300 g (SOJ, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE)</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,4 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 99,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 331,5 suma cukrów prostych [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sód [mg] 1 314,9</p>
	<p>PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM</p> <p>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 gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Banan 150g 1 szt</p>	<p>Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Kotlet pożarski (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,7 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 251,3 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 1 782,6</p>
2026-05-14 czwartek	<p>PODSTAWOWA</p> <p>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 gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Kotlet pożarski (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt</p>	<p>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 Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,9 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 252,6 suma cukrów prostych [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 1 842,6</p>
	<p>ŁATWOSTRAWNA</p> <p>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 gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt</p>	<p>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 twarogowy w kawałku 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,1 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 277,9 suma cukrów prostych [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sód [mg] 1 760,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-21 SZPITALE

2026-05-14 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 gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z porem z majonezem 200 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 258,6 suma cukrów prostych [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sód [mg] 1 466,2
	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 Pasta z ciecioriki z warzywami i słonecznikiem 80 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Tortilla z warzywami i soczewicą 2 szt (GLU, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Brokuły gotowane 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 (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 322,2 suma cukrów prostych [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 1 516,7
2026-05-15 piątek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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 w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Mandarynka 150 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 kiszonej 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 Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,4 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Węglowodany ogółem [g] 276,9 suma cukrów prostych [g] 56,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sód [mg] 2 481,9

2026-05-15 piątek

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (<b>MLE</b>) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (<b>JAJ, MLE</b>) Rzodkiewka 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 Mandarynka 150 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (<b>MLE</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 306,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,8 <b>Sód [mg]</b> 2 541,8</p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (<b>MLE</b>) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (<b>JAJ, MLE</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>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 Mandarynka 150 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (<b>MLE</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 216,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 85 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 60,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 <b>Sód [mg]</b> 2 617,8</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 Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (<b>JAJ, MLE</b>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Mandarynka 150 g</p>	<p>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (<b>SEL</b>) Ryba morszczuk pieczony 100 g (<b>RYB</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty 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 Twarożek z oliwkami 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 Ser mozzarella light 40 g (<b>MLE</b>) Pomidor 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 340,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,2 <b>Sód [mg]</b> 2 037,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-21 SZPITALE

2026-05-15 piątek	<p><b>WEGETARIANSKA</b></p> <p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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 w jogurcie z koperkiem 2 szt (<b>JAJ, MLE</b>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (<b>SEL</b>) Ryba morskczuk 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 Mandarynka 150 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 Twarożek z oliwkami 80 g (<b>MLE</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 306,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,8 <b>Sód [mg]</b> 2 541,8</p>
	<p><b>PODSTAWOWA ODDZIAŁE DZIECIĘCYM</b></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 Szynka gotowana 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jabłko 150 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (<b>MLE, SEL, GOR</b>) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (<b>GLU</b>) Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z serem 2 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) Sos waniliowy b/c 80 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Krakersy 20g 4 szt (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 044,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>Sód [mg]</b> 1 474,3</p>
2026-05-16 sobota	<p><b>PODSTAWOWA</b></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 Szynka gotowana 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (<b>MLE, SEL, GOR</b>) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (<b>GLU</b>) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z serem 2 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) Sos waniliowy b/c 80 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Krakersy 20g 4 szt (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 049,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 72 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 261,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>Sód [mg]</b> 1 504,3</p>
	<p><b>LATWOSTRAWNA</b></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 Szynka gotowana 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>SEL, GOR</b>) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (<b>GLU</b>) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z serem 2 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) Sos waniliowy b/c 80 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Krakersy 20g 4 szt (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 040,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>Sód [mg]</b> 1 494,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-21 SZPITALE

2026-05-16 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna gotowana na sytko 100 g (GLU) Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 200 g (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 Serek homogenizowany naturalny 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 274,8 suma cukrów prostych [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 1 498,3
	WEGETARIANSKA	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 Ser toffu 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL, GOR) Ratatouille z cieciorką 180 g (SOJ) Kasza jęczmienna gotowana na sytko 100 g (GLU) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 80 ml (MLE)	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,8 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych [g] 105,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sód [mg] 1 112,8	
2026-05-17 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 266 suma cukrów prostych [g] 69,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 1 884,2

2026-05-17 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 Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>) Kotlet schabowy 100 g (<b>GLU, JAJ</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 146 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 <b>Sód [mg]</b> 1 944,1</p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</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 Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym b/śmietany 400 ml (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos bazylkowy b/śmietany 80 ml (<b>SEL</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 2%tł. dietetyczna 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 028 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7 <b>Sód [mg]</b> 2 203,6</p>
<p>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>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 Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Pomarańcza 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>SOJ, MLE, SEL</b>) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 2%tł. dietetyczna 100 g (<b>JAJ, MLE, SEL</b>) Szynka w siatce 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE</b>) Ser twarogowy w kawałku 50 g (<b>MLE</b>) Papryka świeża 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 972,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 274,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41 <b>Sód [mg]</b> 1 565,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-21 SZPITALE

2026-05-17 niedziela	WEGETARIANSKA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt ( <b>JAJ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 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 Salatka jarzynowa z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Wędlina sojowa 50 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,1 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Węglowodany ogółem [g] 289,8 suma cukrów prostych [g] 72,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sód [mg] 1 569	
	PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Banan 150g 1 szt	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Ryż biały gotowany na sypko 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 Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Herbatniki 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,7 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 264,9 suma cukrów prostych [g] 70,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 1 750,9
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Ryż biały gotowany na sypko 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> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,9 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 266,3 suma cukrów prostych [g] 68,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sód [mg] 1 810,9	
2026-05-18 poniedziałek	LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż biały gotowany na sypko 100 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 Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Herbatniki 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,2 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 257,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Sód [mg] 1 579,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-21 SZPITALE

2026-05-18 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 849,7 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 267,8 suma cukrów prostych [g] 49,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sód [mg] 1 699,8
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (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 Pasta z soczewicy z warzywami i słonecznikiem 80 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SOJ) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	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 Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 042,3 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Węglowodany ogółem [g] 310,5 suma cukrów prostych [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sód [mg] 1 418,3
2026-05-19 wtorek	PODSTWOWA 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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Koktajl jogurtowo bananowy b/c 250 ml (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Sos pieczarkowy 80 ml (MLE)	Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna z makrelą 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 237,6 suma cukrów prostych [g] 70,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 1 837,2

2026-05-19 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo bananowy b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,8 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 72,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 233,4 suma cukrów prostych [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sód [mg] 1 685,8
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo bananowy b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 973,9 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 232,2 suma cukrów prostych [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 1 763,2
	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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiwi 150g 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką 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 Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 50 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-21 SZPITALE

2026-05-19 wtorek	WEGETARIAŃSKA	<p>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 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 80 g (<b>MLE</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z soczewicą 200 g (<b>SOJ, MLE</b>) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo bananowy b/c 200 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>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 z tuńczyka z jajkiem 80 g (<b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b>) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 90 g Sałata zielona 10 g</p>	Kisiel b/c 200 ml	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851,8</b> <b>Białko ogółem [g] 77,5</b> <b>Tłuszcz [g] 56,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 249,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,5</b> <b>Sód [mg] 1 477,4</b></p>
2026-05-20 środa	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	<p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Chleb baltonowski 20 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (<b>MLE</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml</p>	Jabłko 150 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g (<b>SEL</b>) Makaron penne 100 g (<b>GLU, SOJ</b>) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (<b>JAJ, SEL</b>) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (<b>MLE</b>) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml</p>	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 014,2</b> <b>Białko ogółem [g] 75,9</b> <b>Tłuszcz [g] 66,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 69,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b> <b>Sód [mg] 1 595,3</b></p>
2026-05-20 środa	PODSTAWOWA	<p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (<b>MLE</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g (<b>SEL</b>) Makaron penne 100 g (<b>GLU, SOJ</b>) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (<b>JAJ, SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (<b>MLE</b>) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,3</b> <b>Białko ogółem [g] 76,1</b> <b>Tłuszcz [g] 66,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 289,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 68,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,8</b> <b>Sód [mg] 1 625,3</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-21 SZPITALE

2026-05-20 środa	ŁATWOSTRAWNA		Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka z indyka 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron penne 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 092,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 75 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 <b>Sód [mg]</b> 1 695,1
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g ( <b>SEL</b> ) Makaron razowy 100 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 200 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem b/c 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 024,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9 <b>Sód [mg]</b> 1 480,9
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 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 oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron penne z pomidorami i soczewicą 200 g ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Kasza jaglana zapiekana z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-21 SZPITALE

2026-05-21 czwartek	PODSTAWOWA ODDZIAŁE 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 zielonogórska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 150 g	Zupa peyzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 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 Smalczyk z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 110,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 274,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8 <b>Sód</b> [mg] 1 215,8
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <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 Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa peyzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 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 Smalczyk z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 120,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 275,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 53 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34 <b>Sód</b> [mg] 1 275,8
	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 zielonogórska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi z mięsem 300g 6 szt ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> ) Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 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 Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 072,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 255,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,5 <b>Sód</b> [mg] 1 876

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-12 do dnia 2026-05-21 SZPITALE

2026-05-21 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) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa pejszanka z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna gotowana na sypek 100 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 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 Smalczyk z fasoli 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt Papryka świeża 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,6 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 58,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 264,9 suma cukrów prostych [g] 53,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sód [mg] 1 066
	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 Paszтет z cieciorki i warzyw 80 g (JAJ, SOJ, SEL) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z kapustą i pieczarką 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 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 Smalczyk z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,5 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 89,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 309,5 suma cukrów prostych [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 1 230,9

## **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,