

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-06-11 czwartek	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 gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Sos pomidorowy 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 homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 883,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 82,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 229,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 212,7 <b>Sód</b> [mg] 1 485,4
	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 gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet pożarski (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>JAJ, 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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 948,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 81,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 247,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 227,8 <b>Sód</b> [mg] 1 554,3
	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 gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g ( <b>JAJ, 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> ) 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	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 098,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 85,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 278,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,5 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 260,5 <b>Sód</b> [mg] 1 761

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-11 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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 pejzanka z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Coleslaw z majonezem 200 g (JAJ, 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 homogenizowany z natką pietruszki 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] 1 795,6 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Węglowodany ogółem [g] 220,5 suma cukrów prostych [g] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Węglowodany przyswajalne [g] 205,1 Sód [mg] 1 591,4
	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 cieciorki z warzywami i słonecznikiem 80 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pejzanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, 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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,8 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 317,3 suma cukrów prostych [g] 67,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Węglowodany przyswajalne [g] 285,1 Sód [mg] 1 228,3	
2026-06-12 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	Truskawki 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 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,4 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 90,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 256,2 suma cukrów prostych [g] 46,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Węglowodany przyswajalne [g] 230,6 Sód [mg] 2 493

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-12 piątek	PODSTAWOWA	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> ) 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	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 Truskawki 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 Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 312,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 265,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 46,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 237,5 <b>Sód [mg]</b> 2 553
	ŁATWOSTRAWNA	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 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	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 Truskawki 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 Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 215,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 231 <b>Sód [mg]</b> 2 623,6
	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 Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Truskawki 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 kiszanej 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 Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-12 piątek	<p>WEGETARIANSKA</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 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 Truskawki 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 200ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,4 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 90,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Węglowodany ogółem [g] 265,1 suma cukrów prostych [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 35 Węglowodany przyswajalne [g] 237,5 Sód [mg] 2 553</p>
2026-06-13 sobota	<p>PODSTAWOWA ODDZIAŁE 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 Szynka gotowana 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Arbuz 200 g</p>	<p>Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</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>) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki 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>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 255 suma cukrów prostych [g] 73,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 Węglowodany przyswajalne [g] 236,4 Sód [mg] 1 234,2</p>
	<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 Szynka gotowana 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (<b>GLU</b>) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki 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>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 991,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 259,4 suma cukrów prostych [g] 73,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Węglowodany przyswajalne [g] 239,9 Sód [mg] 1 264,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-13 sobota	LĄTWOSTRAWNA	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 Szyńka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa botwinka z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki z serem 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos waniliowy b/c 80 ml ( <b>MLE</b> )	Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 976,9 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 63,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 257,2 suma cukrów prostych [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 Węglowodany przyswajalne [g] 235,1 Sód [mg] 1 376,3	
	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 Szyńka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiwi 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> ) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 269,1 suma cukrów prostych [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Węglowodany przyswajalne [g] 245,7 Sód [mg] 1 447,4
	WEGETARIAŃSKA	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 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser toffu 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ratatouille z cieciorką 180 g ( <b>SOJ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki z serem 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos waniliowy b/c 80 ml ( <b>MLE</b> )	Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,2 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 278 suma cukrów prostych [g] 77,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Węglowodany przyswajalne [g] 249,8 Sód [mg] 872,6	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-14 niedziela	PODSTAWOWA	<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 Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Pomarańcza 150 g</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</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 Szynka w siatce 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>) Herbata owocowa 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] 2 040,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 243,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 221,9 <b>Sód [mg]</b> 1 812,2</p>
	PODSTAWOWA	<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] 2 073,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 228,8 <b>Sód [mg]</b> 1 872,1</p>
	ŁATWOSTRAWNA	<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 bazyliowy 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] 1 976,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 65 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 237,6 <b>Sód [mg]</b> 2 131,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-14 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 2%tł. dietetyczna 100 g (JAJ, MLE, SEL) Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 241,5 suma cukrów prostych [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Węglowodany przyswajalne [g] 224,7 Sód [mg] 1 565,2
	WEGETARIAŃSKA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt (JAJ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Wędlina sojowa 50 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,2 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 77,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Węglowodany przyswajalne [g] 246,9 Sód [mg] 1 497	
2026-06-15 poniedziałek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет pieczony drobiowy 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Melon 150 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z kiełbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ryż biały gotowany na sypko 100 g 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 Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,7 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 65,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 235,2 suma cukrów prostych [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Węglowodany przyswajalne [g] 216,5 Sód [mg] 1 486,2

2026-06-15 poniedziałek

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 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 Paszтет pieczony drobiowy 80 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, 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 Melon 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (<b>MLE</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbatniki 20g 4 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 032,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 244 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 223,3 <b>Sód [mg]</b> 1 546,2</p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (<b>MLE</b>) Chleb bałtonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет pieczony drobiowy 80 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 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 Melon 150 g</p>	<p>Chleb bałtonowski 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>	<p>Herbatniki 20g 4 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 022,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,6 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 233,9 <b>Sód [mg]</b> 1 330,4</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 Paszтет pieczony drobiowy 80 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Melon 150 g</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (<b>MLE</b>) Pomidor 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 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 921,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 221 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 35,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,4 <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 201,7 <b>Sód [mg]</b> 1 435</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-15 poniedziałek	<p>WEGETARIANSKA</p> <p>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 Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (<b>JAJ, SOJ, SEL</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (<b>SOJ</b>) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kompot b/c 300 ml Melon 150 g</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 Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (<b>MLE</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbatniki 20g 4 szt (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,7 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Węglowodany przyswajalne [g] 264,1 Sód [mg] 1 598</p>
2026-06-16 wtorek	<p>PODSTAWOWA ODDZIAŁE DZIECIĘCYM</p> <p>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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Koktajl jogurtowo bananowy b/c 250 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) 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 (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Sos pieczarkowy 80 ml (<b>MLE</b>)</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 Pasta jajeczna z makrelą 80 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,4 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 71,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 219,5 suma cukrów prostych [g] 64,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Węglowodany przyswajalne [g] 201,8 Sód [mg] 1 829,7</p>
	<p>PODSTAWOWA</p> <p>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 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</p>		<p>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>)</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 Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (<b>JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR</b>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 223 suma cukrów prostych [g] 58,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Węglowodany przyswajalne [g] 203,4 Sód [mg] 1 678,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-16 wtorek	LATWOSTRAWNA	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 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 baltonowski 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> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 229 suma cukrów prostych [g] 58,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 Węglowodany przyswajalne [g] 206,6 Sód [mg] 1 753	
	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 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 213,2 suma cukrów prostych [g] 37,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Węglowodany przyswajalne [g] 197,5 Sód [mg] 1 723,6
	WEGETARIANSKA	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	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> )	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> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 787,4 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 53,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 239,3 suma cukrów prostych [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 Węglowodany przyswajalne [g] 215,3 Sód [mg] 1 469,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-17 środa	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Makaron świderki 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Mus ze świeżych truskawek b/c 150 ml Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Fasolka po bretońsku z kiełbasą szlachecką 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Soczek owocowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 917,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 36,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 11,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 312,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 47,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,2 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 275,6 <b>Sód</b> [mg] 1 924,5
	PODSTAWOWA	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 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 soczewicy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Makaron świderki 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Mus ze świeżych truskawek b/c 150 ml Kompot b/c 300 ml Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Fasolka po bretońsku z kiełbasą szlachecką 300 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR</b> ) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Soczek owocowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 950,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 11,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 321,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 48,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,6 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 282,4 <b>Sód</b> [mg] 1 984,5
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 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 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 koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) Makaron świderki 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Mus ze świeżych truskawek b/c 150 ml Kompot b/c 300 ml Sok pomidorowy 200ml 1 szt	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 Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Soczek owocowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 839,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 258 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,8 <b>Węglowodany przyswajalne</b> [g] 233,6 <b>Sód</b> [mg] 2 445

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-17 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Chleb razowy 100 g (GLU)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)                  Pomidor 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)                  Sok pomidorowy 200ml 1 szt</p>	<p>Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL)                  Twarożek 100 g (MLE)                  Makaron razowy 100 g (SOJ)                  Mus ze świeżych truskawek b/c 150 ml                  Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 100 g (GLU)                  Fasolka po bretońsku bez mięsa 350 g (SEL)                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 60 g (GLU)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Poledwica gazdy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)                  Ogórek 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 055,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 109,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 32,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 9,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 41,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 63,3  <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 287,7  <b>Sód [mg]</b> 1 746,6</p>
	WEGETARIAŃSKA	<p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, 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)                  Pomidor 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL)                  Twarożek 100 g (MLE)                  Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ)                  Mus ze świeżych truskawek b/c 150 ml                  Kompot b/c 300 ml                  Sok pomidorowy 200ml 1 szt</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (GLU)                  Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)                  Chleb razowy 30 g (GLU)                  Fasolka po bretońsku bez mięsa 300 g (SEL)                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Soczek owocowy 200ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 149,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 109,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 39,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 52,1  <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 311,2  <b>Sód [mg]</b> 2 200,9</p>
2026-06-18 czwartek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	<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                  Szyńka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)                  Ogórek 90 g                  Sałata zielona 10 g</p>	<p>Pomarańcza 150 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL)                  Pierogi z mięsem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL)                  Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g                  Surówka z modrej kapusty 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                  Smalczyk z fasoli 80 g                  Burak gotowany plasterki 90 g                  Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 076,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 90  <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5  <b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 234,5  <b>Sód [mg]</b> 1 290,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-18 czwartek

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>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</p>		<p>Zupa dyniowa 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 modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g</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 Smalczyk z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109</b> <b>Białko ogółem [g] 91,5</b> <b>Tłuszcz [g] 74,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 268,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 48,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,2</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 241,4</b> <b>Sód [mg] 1 350</b></p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<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 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>) Pierogi z mięsem 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 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 Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,2</b> <b>Białko ogółem [g] 98</b> <b>Tłuszcz [g] 74,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 256,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 47,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 229,5</b> <b>Sód [mg] 1 854,8</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 Szynka zielonogórska 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Pomarańcza 150 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>) Filet kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (<b>GLU</b>) 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 Chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Smalczyk z fasoli 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt Papryka świeża 30 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 766,2</b> <b>Białko ogółem [g] 80,4</b> <b>Tłuszcz [g] 57,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 230,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 41</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 42,3</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 211,7</b> <b>Sód [mg] 1 173</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-18 czwartek	WEGETARIANSKA	<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 Paszтет z cieciorci i warzyw 80 g (<b>JAJ, SOJ, SEL</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami zabielaną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Pierogi z kapustą i pieczarką 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 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 Smalczyk z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,9</b> <b>Białko ogółem [g] 95,1</b> <b>Tłuszcz [g] 90</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 302,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 51,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,2</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 270,3</b> <b>Sód [mg] 1 305,1</b></p>
2026-06-19 piątek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	<p>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</p>	<p>Truskawki 150 g</p>	<p>Żurek z ziemniakami zabielaną 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</p>	<p>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</p>	<p>Krakersy 20g 4 szt (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 972</b> <b>Białko ogółem [g] 88</b> <b>Tłuszcz [g] 76,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 233,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 44,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,1</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 213,3</b> <b>Sód [mg] 1 684,9</b></p>
2026-06-19 piątek	PODSTAWOWA	<p>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</p>		<p>Żurek z ziemniakami zabielaną 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 Truskawki 150 g</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>Krakersy 20g 4 szt (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005</b> <b>Białko ogółem [g] 89,5</b> <b>Tłuszcz [g] 76,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 242,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,5</b> <b>Węglowodany przyswajalne [g] 220,3</b> <b>Sód [mg] 1 744,9</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-19 piątek	LATWOSTRAWNA	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 Truskawki 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] 1 941,2 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 241 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 26 Węglowodany przyswajalne [g] 214,8 Sód [mg] 1 613,4	
	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 z papryką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Truskawki 150 g	Żurek z ziemniakami b/śmietany 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	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	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiewka 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,9 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 199,8 suma cukrów prostych [g] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Węglowodany przyswajalne [g] 186,5 Sód [mg] 1 596,8
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Chleb baltonowski 50 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 Truskawki 150 g	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> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 76,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 242,6 suma cukrów prostych [g] 45 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Węglowodany przyswajalne [g] 220,3 Sód [mg] 1 744,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-20 sobota	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p> <p>Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p> <p>Margaryna Rama 10g 1 szt</p> <p>Szynka w siatce 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)</p> <p>Ogórek 90 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Arbuz 200 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (<b>JAJ</b>)</p> <p>Sos z pomidorów pelati 80 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Kasza bulgur gotowana na sytko 100 g</p> <p>Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (<b>JAJ, SEL</b>)</p> <p>Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g</p> <p>Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Pierogi ruskie 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)</p> <p>Salatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g</p> <p>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 139,9</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 103,7</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 92,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 229,6</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 211,4</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 371,2</p>
	PODSTAWOWA	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p> <p>Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p> <p>Margaryna Rama 10g 1 szt</p> <p>Szynka w siatce 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)</p> <p>Ogórek 90 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Arbuz 200 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>)</p> <p>Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (<b>JAJ</b>)</p> <p>Sos z pomidorów pelati 80 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Kasza bulgur gotowana na sytko 100 g</p> <p>Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (<b>JAJ, SEL</b>)</p> <p>Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g</p> <p>Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Pierogi ruskie 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)</p> <p>Salatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g</p> <p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 139,9</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 103,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 92,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 229,6</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,6</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 211,4</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 371,2</p>
	ŁATWOSTRAWNA	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, MLE</b>)</p> <p>Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p> <p>Margaryna Rama 10g 1 szt</p> <p>Szynka w siatce 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Arbuz 200 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>)</p> <p>Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (<b>JAJ</b>)</p> <p>Sos z pomidorów pelati bez śmietany 80 ml</p> <p>Kasza bulgur gotowana na sytko 100 g</p> <p>Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 200 g</p> <p>Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Pierogi ruskie 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>)</p> <p>Salatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g</p> <p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 117,3</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 103,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 89,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 234,1</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,5</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5</p> <p><b>Węglowodany przyswajalne [g]</b> 211,4</p> <p><b>Sód [mg]</b> 1 747,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 SZPITALE

2026-06-20 sobota	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 bulgur gotowana na sypko 100 g                  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>)                  Papryka świeża 30 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,9</b>  <b>Białko ogółem [g] 87,1</b>  <b>Tłuszcz [g] 83,2</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 242,9</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 53,9</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 36,4</b>  <b>Węglowodany przyswajalne [g] 220,8</b>  <b>Sód [mg] 1 823</b></p>
	WEGETARIAŃSKA	<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 cieciorką 180 g (<b>SOJ, SEL</b>)                  Placki ziemniaczane 3 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                  Arbuz 200 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] [kcal] 2 446,2</b>  <b>Białko ogółem [g] 97,2</b>  <b>Tłuszcz [g] 110,5</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 276,2</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 70</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,4</b>  <b>Węglowodany przyswajalne [g] 249,1</b>  <b>Sód [mg] 1 058,6</b></p>	

## **Oznaczenia alergenów:**

- GLU - Zboża zawierające gluten ,
- SKR - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ - Jaja i pochodne,
- RYB - Ryby i pochodne,
- OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ - Soja i pochodne,
- MLE - Mleko i pochodne,
- ORZ - Orzechy,
- SEL - Seler i pochodne,
- GOR - Gorczyca i pochodne,
- SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2 - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- ŁUB - Łubin i pochodne,
- MCK - Mięczaki i pochodne,