

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-06-21 niedziela	PODSTAWOWA 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 Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka panierowany (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z soczewicą czerwoną i suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Herbatniki 25g 5 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 948,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 251,7 suma cukrów prostych [g] 59,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Sód [mg] 1 928,9
	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka panierowany (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z soczewicą czerwoną i suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,4 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 256,6 suma cukrów prostych [g] 57,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 1 974
	ŁATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) 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 Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945,3 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 63,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 61,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sód [mg] 1 874,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 SZPITALE

2026-06-21 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<p>Chleb razowy 100 g (GLU)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Szyńka gotowana 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)                  Jabłko 150 g</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL, GOR)                  Bitka z kurczaka pieczona 100 g                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g (SEL)                  Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 100 g (GLU)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Pasta twarogowa z soczewicą czerwoną i suszonymi pomidorami 80 g (MLE)                  Ogórek kiszony 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 60 g (GLU)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE)                  Papryka świeża 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>                  [kcal] 1 865,3  <b>Białko ogółem [g]</b>                  91,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 57,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 230,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 39,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,1  <b>Sód [mg]</b> 1 625,3</p>
	WEGETARIANSKA	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE)                  Chleb baltonowski 50 g (GLU)                  Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)                  Chleb razowy 30 g (GLU)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Ser mozzarella 50 g (MLE)                  Pomidor 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Bulion jarski z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, SEL)                  Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt (JAJ, SOJ, SEL)                  Ziemniaki gotowane 100 g                  Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL)                  Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g                  Kompot b/c 300 ml                  Jabłko 150 g</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (GLU)                  Chleb razowy 30 g (GLU)                  Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Pasta twarogowa z soczewicą czerwoną i suszonymi pomidorami 80 g (MLE)                  Ogórek kiszony 90 g                  Sałata zielona 10 g                  Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>                  [kcal] 1 968  <b>Białko ogółem [g]</b>                  86,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 62,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34  <b>Sód [mg]</b> 1 958,8</p>	
2026-06-22 poniedziałek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE)                  Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml                  Chleb baltonowski 20 g (GLU)                  Chleb razowy 60 g (GLU)                  Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Pasta jajeczna z makrelą 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR)                  Ogórek 90 g                  Sałata zielona 10 g</p>	<p>Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml (MLE)</p>	<p>Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL)                  Wieprzowina szarpana z szynki 180 g (SEL, SEZ)                  Ryż biały gotowany na sypko 100 g                  Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g                  Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (SEL)                  Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml                  Chleb baltonowski 20 g (GLU)                  Chleb razowy 60 g (GLU)                  Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)                  Margaryna Rama 10g 1 szt                  Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)                  Marchewka surowa plasterki 90 g                  Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 200ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>                  [kcal] 2 032,8  <b>Białko ogółem [g]</b>                  94,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 68,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,2  <b>Sód [mg]</b> 2 441,8</p>

2026-06-22, poniedziałek	PODSTAWOWA	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> ) 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> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Wieprzowina szarpana z szynki 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka wiosenna 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 Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 048,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 95 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 272 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8 <b>Sód</b> [mg] 2 265,6
	ŁATWOSTRAWNA	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 Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina szarpana z szynki 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Marchewka surowa plasterki 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] 2 086,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 69 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 279,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 60,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,8 <b>Sód</b> [mg] 2 610,9
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina szarpana z szynki 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> ) Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 959,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 242,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,3 <b>Sód</b> [mg] 1 964,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 SZPITALE

2026-06-22 poniedziałek	<p>WEGETARIAŃSKA</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 Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (<b>JAJ, SOJ, SEL, GOR</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Leczo warzywne z soczewicą 180 g (<b>SOJ</b>) Ryż biały gotowany na sypko 200 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo malinowy z bananem 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 Ser toffu 80 g (<b>SOJ</b>) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 200ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,2 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 342 suma cukrów prostych [g] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Sód [mg] 1 618,1</p>
	<p>PODSTAWOWA ODDZIAŁ 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 Szynka krucha z pieca 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Banan 150g 1 szt</p>	<p>Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (<b>SEL</b>) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (<b>JAJ</b>) Sos pomidorowy 80 ml (<b>MLE</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb baltonowski 20 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,6 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 228,1 suma cukrów prostych [g] 59,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 1 919,9</p>
2026-06-23 wtorek	<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 Szynka krucha z pieca 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (<b>SEL</b>) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (<b>JAJ</b>) Sos pomidorowy 80 ml (<b>MLE</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt</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 Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,6 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 236,9 suma cukrów prostych [g] 60,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sód [mg] 1 979,9</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 krucha z pieca 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, SEL</b>) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (<b>JAJ</b>) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt</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 Twarożek z natką pietruszki 80 g (<b>MLE</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 2 094,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 SZPITALE

2026-06-23 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka konserwowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 791,4 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 221,2 suma cukrów prostych [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 1 727,9
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (SEL) Tortilla z warzywami i serem mozzarella 2 szt (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana 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) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,6 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 1 971,2
2026-06-24 środa	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g	Truskawki 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 91,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 276,2 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 1 304,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 SZPITALE

2026-06-24 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Truskawki 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,9 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 91,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 280,6 suma cukrów prostych [g] 67,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 1 334,6
	LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem brzoskwinowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczeniowy b/śmietany 80 ml Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Truskawki 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym dietetyczna 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,2 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 278,3 suma cukrów prostych [g] 66,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 1 425,9
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Truskawki 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka schabowa pieczona 100 g Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 200 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Makaron pełnoziarnisty z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z ciociarki z warzywami i słonecznikiem 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 50 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 SZPITALE

2026-06-24 środa	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlety z kaszy gryczanej z fasolą 2 szt (JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 80 ml (MLE) Brokuly gotowane z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Truskawki 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania warzywna z ciecierzycą 300 g (SOJ, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,7 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 322,5 suma cukrów prostych [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sód [mg] 1 242,3
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 250 ml (MLE)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,4 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 1 467
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,1 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 1 504,4
2026-06-25 czwartek	LATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Sos estragonowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 273,3 suma cukrów prostych [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sód [mg] 2 118,2
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlety z kaszy gryczanej z fasolą 2 szt (JAJ, SEL) Sos pieczeniowy 80 ml (MLE) Brokuly gotowane z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Truskawki 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania warzywna z ciecierzycą 300 g (SOJ, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,7 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 322,5 suma cukrów prostych [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Sód [mg] 1 242,3

2026-06-25 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 50 g (MLE) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 825,4 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 231,3 suma cukrów prostych [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sód [mg] 1 361,2
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Spring rolls warzywne z tofu 2 szt (JAJ, SOJ, SEL) Sos słodko-kwaśny 80 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,7 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 288,4 suma cukrów prostych [g] 70,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sód [mg] 1 595,4
2026-06-26 piątek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 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 Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,9 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 255,4 suma cukrów prostych [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 2 115,1

2026-06-26 piątek	PODSTAWOWA		Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml 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 Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 263,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>Sód [mg]</b> 2 175
	LATWOSTRAWNA		Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml 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 Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 260,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>Sód [mg]</b> 2 084
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> ) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 189,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 224,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,4 <b>Sód [mg]</b> 1 644,8	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 SZPITALE

2026-06-26 piątek	<p>WEGETARIANSKA</p> <p>Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (<b>MLE</b>) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (<b>JAJ</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (<b>SEL</b>) Ryba morszczuk pieczony 100 g (<b>RYB</b>) Sos koperkowy 80 ml (<b>MLE</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Warzywa po grecku 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml 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 Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (<b>MLE</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 200ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 263,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 264,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 48,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>Sód [mg]</b> 2 175</p>
	<p>PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa szynkowa 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Melon 150 g</p>	<p>Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (<b>SEL, GOR</b>) Kluski śląskie 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ</b>) Marchewka Juniorka 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>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 134,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 230,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,6 <b>Sód [mg]</b> 1 371,8</p>
2026-06-27 sobota	<p>PODSTAWOWA</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa szynkowa 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (<b>SEL, GOR</b>) Kluski śląskie 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ</b>) Marchewka Juniorka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Melon 150 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 151,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 235,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4 <b>Sód [mg]</b> 1 401,8</p>
	<p>LĄTWOSTRAWNA</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>GLU, MLE</b>) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa szynkowa 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (<b>SEL, GOR</b>) Kluski śląskie 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ</b>) Marchewka Juniorka gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Melon 150 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (<b>GLU, SOJ, SEL</b>) Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (<b>MLE</b>)</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 152 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 239,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 58,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7 <b>Sód [mg]</b> 1 546,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 SZPITALE

2026-06-27 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Melon 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kasza pęczak gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 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 Połudwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,2 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 249,8 suma cukrów prostych [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 1 570,1
	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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ratatouille z fasolą 180 g Kluski śląskie 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka Juniorka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Melon 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos jogurtowy z owocami b/c 100 g (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Węglowodany ogółem [g] 249,1 suma cukrów prostych [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Sód [mg] 859,8
2026-06-28 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Arbuz 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,8 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 231,6 suma cukrów prostych [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sód [mg] 2 143,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 SZPITALE

2026-06-28 niedziela

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>MLE</b>) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g Sos pieczarkowy 80 ml (<b>MLE</b>)</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,8</b> <b>Białko ogółem [g] 94,3</b> <b>Tłuszcz [g] 72,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 240,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 60,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,7</b> <b>Sód [mg] 2 203,1</b></p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>MLE</b>) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 80 g (<b>MLE</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,4</b> <b>Białko ogółem [g] 93,5</b> <b>Tłuszcz [g] 64,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 251,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 64,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,6</b> <b>Sód [mg] 1 961,5</b></p>
<p>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE</b>) Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g (<b>SEL</b>) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 80 g (<b>MLE</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 30 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Ogórek 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 718</b> <b>Białko ogółem [g] 77,4</b> <b>Tłuszcz [g] 52,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 220,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 40</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,4</b> <b>Sód [mg] 1 957,2</b></p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 SZPITALE

2026-06-28 niedziela	WEGETARIAŃSKA	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>MLE</b>) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (<b>MLE</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Kotlet jajeczny 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) Sos pieczarkowy 80 ml (<b>MLE</b>) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka bułgarska z papryką 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 Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (<b>JAJ, SOJ, SEL</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 434,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 98 <b>Tłuszcz</b> [g] 101,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 288 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 64,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>Sód</b> [mg] 2 517,3</p>
	PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM	<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 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 z jajka z natką pietruszki 80 g (<b>JAJ, SOJ, GOR</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Sok pomidorowy 200ml 1 szt</p>	<p>Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (<b>SOJ, SEL</b>) Twarożek 100 g (<b>MLE</b>) Makaron kokardki 100 g (<b>GLU, SOJ</b>) Mus ze świeżych truskawek b/c 150 ml Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (<b>GLU</b>) Chleb razowy 60 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica gazdy 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g (<b>SEL</b>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Krakersy 20g 4 szt (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 936 <b>Białko ogółem</b> [g] 96 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 255,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 42,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9 <b>Sód</b> [mg] 1 705</p>
2026-06-29 poniedziałek	PODSTAWOWA	<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>) Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (<b>JAJ, SOJ, GOR</b>) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (<b>SOJ, SEL</b>) Twarożek 100 g (<b>MLE</b>) Makaron kokardki 100 g (<b>GLU, SOJ</b>) Mus ze świeżych truskawek b/c 150 ml Kompot b/c 300 ml Sok pomidorowy 200ml 1 szt</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 Połędwica gazdy 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g (<b>SEL</b>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Krakersy 20g 4 szt (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 969 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 264,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 43,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4 <b>Sód</b> [mg] 1 765</p>
	ŁATWOSTRAWNA	<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 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (<b>JAJ, SOJ, GOR</b>) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (<b>SEL</b>) Twarożek 100 g (<b>MLE</b>) Makaron kokardki 100 g (<b>GLU, SOJ</b>) Mus ze świeżych truskawek b/c 150 ml Kompot b/c 300 ml Sok pomidorowy 200ml 1 szt</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 Połędwica gazdy 50 g (<b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b>) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g (<b>SEL</b>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Krakersy 20g 4 szt (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 872,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 249,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 44,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,5 <b>Sód</b> [mg] 1 993</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 SZPITALE

2026-06-29 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok pomidorowy 200ml 1 szt	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	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 002,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Węglowodany ogółem [g] 235,7 suma cukrów prostych [g] 31,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Sód [mg] 2 215,4
	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 jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Twarożek 100 g (MLE) Makaron kokardki 100 g (GLU, SOJ) Mus ze świeżych truskawek b/c 150 ml Kompot b/c 300 ml Sok pomidorowy 200ml 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 Wędlina sojowa 50 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 90 g (SEL) Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 44,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1 407,5
2026-06-30 wtorek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Cukinia talarki gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt Sałatka z ryżu białego z makrelą i bukietu warzyw 150 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,6 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 255 suma cukrów prostych [g] 53,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sód [mg] 2 300

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 SZPITALE

2026-06-30 wtorek	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia talarki gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml 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 z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g ( <b>RYB</b> ) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103,7 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 263,8 suma cukrów prostych [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 2 163,5
	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia talarki gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g ( <b>RYB</b> ) Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,1 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 272,5 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sód [mg] 1 922,1
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g	Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej 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 śmietankowy 20g 1 szt Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g ( <b>RYB</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,5 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 250,3 suma cukrów prostych [g] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sód [mg] 1 959,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 SZPITALE

2026-06-30 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 Hummus z dynią 80 g (<b>SOJ</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>) Gulasz sojowy z warzywami 180 g (<b>SOJ, SEL</b>) Placki ziemniaczane 2 szt Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>) Cukinia talarki gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>GLU, JAJ</b>) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (<b>RYB</b>) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,6</b> <b>Białko ogółem [g] 92,6</b> <b>Tłuszcz [g] 84,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 320,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 63,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40,4</b> <b>Sód [mg] 1 934,5</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,