

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-06-01 poniedziałek	PODSTAWOWA ODDZIAŁE DZIECIĘCYM	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 Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Arbuz 200 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalańfior gotowany z olejem rzepakowym 100 g 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,2 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 69,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 262,6 suma cukrów prostych [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 2 081,9
	PODSTAWOWA	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) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata zielona 10 g Ogórek 90 g		Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalańfior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,4 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 2 141,9
	ŁATWOSTRAWNA	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 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SOJ) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Kalańfior gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 263,9 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Sód [mg] 2 209,1

2026-06-01 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SOJ) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z białej fasoli z suszonymi śliwkami 50 g (SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,6 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Sód [mg] 2 029,9
	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 Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz warzywny z tofu 180 g (SOJ, SEL) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalańfior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,6 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sód [mg] 2 029	
2026-06-02 wtorek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka wiosenna 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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,3 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 66 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 251,1 suma cukrów prostych [g] 61,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 1 672,9

2026-06-02 wtorek	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (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) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,5 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 1 732,9	
	ŁATWOSTRAWNA	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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,6 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 60,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 233,5 suma cukrów prostych [g] 61 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 Sód [mg] 1 741,8	
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 suma cukrów prostych [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sód [mg] 1 679,8
	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 Hummus z dynią 80 g (SOJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Tortilla z warzywami i serem tofu 2 szt (GLU, SOJ, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (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 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 336,2 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sód [mg] 1 486,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 SZPITALE

2026-06-03 środa	PODSTAWOWA	<p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	Melon 150 g	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Sos tymiankowy 80 ml (MLE)</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) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 97,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 251,6 suma cukrów prostych [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sód [mg] 1 648,8</p>
	PODSTAWOWA	<p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Melon 150 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR)</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,6 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 97,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 253 suma cukrów prostych [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 1 708,8</p>
	ŁATWOSTRAWNA	<p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Melon 150 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,7 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 264,2 suma cukrów prostych [g] 55 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1 758,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 SZPITALE

2026-06-03 środa	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) Melon 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Leczo warzywne z soczewicą 300 g (SOJ)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,9 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 79,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 273,1 suma cukrów prostych [g] 49,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Sód [mg] 1 407,8
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z ciecierzycą 200 g (SOJ, MLE) Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Melon 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Leczo warzywne z soczewicą 300 g (SOJ)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,1 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 68,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 288,4 suma cukrów prostych [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Sód [mg] 1 549
2026-06-04 czwartek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 150 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata 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 60 g Serek śmietankowy 20g 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,4 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 240,6 suma cukrów prostych [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 1 285,9

2026-06-04 czwartek	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 gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%t. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Smalczyk z fasoli 60 g Serek śmietankowy 20g 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 987,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 241,9 suma cukrów prostych [g] 53,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 345,9
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa botwinka z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	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 drobiowa z piersią indyczą 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 20g 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,1 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 79,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 221,6 suma cukrów prostych [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 1 745,9
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Kasza pęczak gotowana na sypko 100 g (GLU) 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 Smalczyk z fasoli 60 g Serek śmietankowy 20g 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 62,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 280,1 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Sód [mg] 1 573,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 SZPITALE

2026-06-04 czwartek	WEGETARIANSKA	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 Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z pieczarkami i kapustą 2 szt Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Pomarańcza 150 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt Smalczyk z fasoli 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 894,9 Białko ogółem [g] 66,5 Tłuszcz [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 288,1 suma cukrów prostych [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 1 191,9
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą manną 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 Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Mus truskawkowy b/c 150 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba morszczuk (smażony) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	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 twarogowa z suszonymi pomidorami i czamuską 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 54,1 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sód [mg] 1 785,6
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, 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 Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba morszczuk (smażony) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Mus truskawkowy b/c 150 ml	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 twarogowa z suszonymi pomidorami i czamuską 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 299,7 suma cukrów prostych [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 Sód [mg] 1 845,6
	LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, 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 Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Mus truskawkowy b/c 150 ml	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 twarogowa z suszonymi pomidorami i czamuską 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,9 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 69,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 2 030,2

2026-06-05 piątek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет warzywny 50 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 292,5 suma cukrów prostych [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Sód [mg] 1 617,4
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z kaszą manną 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 Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Mus truskawkowy b/c 150 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,3 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 77,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 323,3 suma cukrów prostych [g] 55,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sód [mg] 1 892,3
2026-06-06 sobota	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 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 Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy b/c 80 g (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,3 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 258,7 suma cukrów prostych [g] 91,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 1 600,9

2026-06-06 sobota	PODSTAWOWA					
	LATWOSTRAWNA					
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					
	<p>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) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy b/c 80 g (MLE)</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,6 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 83,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 267,2 suma cukrów prostych [g] 90,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 1 633,7</p>
	<p>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 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (SEL) Kurczak w warzywach 180 g (SEL) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy b/c 80 g (MLE)</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,3 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 84,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 259,9 suma cukrów prostych [g] 89,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 Sód [mg] 1 515,8</p>
	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (SEL) Kurczak w warzywach 180 g (SEL) Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>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)</p>	<p>Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych i toffu 50 g (SOJ) Rzodkiewka 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,8 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 84 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 295,6 suma cukrów prostych [g] 60 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Sód [mg] 1 518,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 SZPITALE

2026-06-06 sobota	WEGETARIAŃSKA		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt (JAJ, SOJ, SEL) Ryż biały gotowany na sypko 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 Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy b/c 80 g (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,7 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 82,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 305,9 suma cukrów prostych [g] 86,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 1 670,4
2026-06-07 niedziela	PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM	Banan 150g 1 szt	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Gołąbek bez zawijania 1 szt (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, 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 Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 81,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 273,3 suma cukrów prostych [g] 86,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 2 779,3
2026-06-07 niedziela	PODSTAWOWA		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Gołąbek bez zawijania 1 szt (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, SEL) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata 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 Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,2 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 81,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 274,7 suma cukrów prostych [g] 84,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 2 839,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 SZPITALE

2026-06-07 niedziela	ŁATWOSTRAWNA						<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Gołąbek bez zawijania 1 szt (GLU, JAJ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053,2 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 271,6 suma cukrów prostych [g] 80,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 1 911,2</p>	
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW						<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL, GOR) Gołąbek bez zawijania z ryżem brązowym 1 szt (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 150 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 56,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 Sód [mg] 2 775,1</p>
	WEGETARIAŃSKA							<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Bulion jarski z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Gołąbek wegetariański z fasolą 1 szt (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, SEL) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,2 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 74,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 289,8 suma cukrów prostych [g] 95,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 2 864,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 SZPITALE

2026-06-08 poniedziałek	PODSTAWOWANA ODDZIAŁE DZIECIĘCYM	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 Połudwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (SEL) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalańfior gotowany z olejem rzepakowym 100 g 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 twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,5 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 56,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 293,1 suma cukrów prostych [g] 65,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 1 723,2
	PODSTAWOWA	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) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną i kielbasą szlachecką 200 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Kalańfior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 295,3 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 1 825,6
	ŁATWOSTRAWNA	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 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (SEL) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Kalańfior gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,5 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 294 suma cukrów prostych [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 2 384

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 SZPITALE

2026-06-08 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (SEL) Grahamka 90g 1 szt (GLU) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym 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 twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyнка gotowana 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 912,1 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 52,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sód [mg] 2 177,4
	WEGETARIANSKA	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 Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z soczewicą 200 g (SOJ, SEL) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,2 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 63,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 1 837,8
2026-06-09 wtorek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyнка drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml (MLE)	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Sos pietruszkowy 80 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 Serek śmietankowy 20g 1 szt Sałatka gyros z majonezem 150 g (JAJ, SOJ, GOR)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,2 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 67,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 255,7 suma cukrów prostych [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 1 909,2

2026-06-09 wtorek	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 drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt Sałatka gyros z majonezem 150 g (JAJ, SOJ, GOR)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,4 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 67,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 257 suma cukrów prostych [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 1 969,2
	LĄTWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt Sałatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 150 g (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,9 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 255,2 suma cukrów prostych [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1 643,1
	Z OGRANICZENIEM ŁĄTWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt Sałatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 150 g (MLE)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,8 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 289,4 suma cukrów prostych [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Sód [mg] 1 571,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 SZPITALE

2026-06-09 wtorek	WEGETARIANSKA	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słończnikiem 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Kotlet z fasoli czerwonej 1 szt (JAJ, SEL) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml (MLE)</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt Sałatka z kapusty pekińskiej z tofu z olejem rzepakowym 150 g (SOJ, GOR)</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 89,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 325,5 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,9 Sód [mg] 1 545</p>
2026-06-10 środa	PODSTAWOWA ODDZIAŁE DZIECIĘCYM	<p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna z makrelą 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jabłko 150 g</p> <p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Sos chrzanowy 80 ml (MLE)</p>	<p>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</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 1 586,4</p>
2026-06-10 środa	PODSTAWOWA	<p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata czarna 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</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 85,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 289,8 suma cukrów prostych [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 1 380,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 SZPITALE

2026-06-10 środa	LATWOSTRAWNA		Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym dietetyczna 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,6 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 88,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 291 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 1 591,4
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Makaron pełnoziarnisty z mięsem wieprzowym 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek śmietankowy 20g 1 szt Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,5 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 282,1 suma cukrów prostych [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sód [mg] 1 223,8
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz sojowy z warzywami 180 g (SOJ, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 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] 2 518 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 102,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 321,9 suma cukrów prostych [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Sód [mg] 1 346,8

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,