

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-07-01 środa	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Nektarynka 150 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g 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)	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 kurczakiem 300 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,7 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 73 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 240,6 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 097
	PODSTAWOWA	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 Serek homogenizowany z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brukselkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Nektarynka 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 kurczakiem 300 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 992,7 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 249,5 suma cukrów prostych [g] 57,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 Sód [mg] 1 157
	ŁATWOSTRAWNA	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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Nektarynka 150 g	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	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 265 suma cukrów prostych [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 1 470,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

2026-07-01 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Nektarynka 150 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g 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] 1 893,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,1 Węglowodany ogółem [g] 243,3 suma cukrów prostych [g] 45,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Sód [mg] 972,3
	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 Serek homogenizowany z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brukselkowa 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 Nektarynka 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] 1 929,5 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 289,9 suma cukrów prostych [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sód [mg] 1 105,4
2026-07-02 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 (RYB, MLE, ORZ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,7 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 232,9 suma cukrów prostych [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 1 291,9

2026-07-02 czwartek

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>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 Pomarańcza 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) Margaryna Rama 10g 1 szt Smalczyk z fasoli 60 g Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,7 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 241,8 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 1 351,9</p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>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</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 Szyńka drobiowa z piersią indyczą 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 80,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 229,1 suma cukrów prostych [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 1 751,9</p>
<p>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Kasza pęczak gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>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 (RYB, MLE, ORZ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka drobiowa z piersią indyczą 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888,6 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 247,4 suma cukrów prostych [g] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sód [mg] 1 573,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

2026-07-02 czwartek	<p>WEGETARIANSKA</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%t. 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</p>	<p>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 (RYB, MLE, ORZ) Smalczyk z fasoli 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,8 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 279,3 suma cukrów prostych [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sód [mg] 1 197,9</p>
	<p>PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM</p> <p>Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% t. 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 Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Arbuz 200 g</p>	<p>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</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 Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 200ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 293,4 suma cukrów prostych [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sód [mg] 1 762,9</p>
2026-07-03 piątek	<p>PODSTAWOWA</p> <p>Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% t. 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 Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>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 Arbuz 200 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) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 200ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,1 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 80,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 302,3 suma cukrów prostych [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 35 Sód [mg] 1 822,9</p>
	<p>LĄTWOŚCIOWA</p> <p>Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% t. 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 Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>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 Arbuz 200 g</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 Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 200ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,6 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 85,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 298,5 suma cukrów prostych [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 2 027,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

2026-07-03 piątek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 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) Ogórek 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] 2 290,2 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 257,4 suma cukrów prostych [g] 44,8 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sód [mg] 1 611,3
	WEGETARIAŃSKA	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 Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, 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 Arbuz 200 g	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) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,2 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 317 suma cukrów prostych [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sód [mg] 1 869,6	
2026-07-04 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 małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Melon 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] 2 134,9 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 237,9 suma cukrów prostych [g] 76,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sód [mg] 1 558,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

2026-07-04 sobota	PODSTAWOWA						<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 małosolny 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 jabłki z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Melon 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] 2 185,6 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 83,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 250,1 suma cukrów prostych [g] 77 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sód [mg] 1 591,7</p>
	ŁATWOSTRAWNA						<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 jabłki z olejem rzepakowym 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Melon 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] 2 187,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 84,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 246,6 suma cukrów prostych [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sód [mg] 1 473,8</p>
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Melon 150 g	<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] 2 091,3 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 281,6 suma cukrów prostych [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sód [mg] 1 494,2</p>				

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

2026-07-04 sobota	<p>WEGETARIAŃSKA</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) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Hummus z oliwkami 80 g (SOJ) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>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 Melon 150 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Kluski leniwe 300 g Sos jogurtowy b/c 80 g (MLE)</p>	Kisiel b/c 200 ml	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,7 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 82,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych [g] 72,9 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 628,4</p>
2026-07-05 niedziela	<p>PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM</p> <p>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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g</p>	Banan 150g 1 szt	<p>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</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 Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g</p>	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250,2 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 84,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 254,9 suma cukrów prostych [g] 78,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 2 747,6</p>
2026-07-05 niedziela	<p>PODSTAWOWA</p> <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>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</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>	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,2 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 84,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 263,7 suma cukrów prostych [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 2 807,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

2026-07-05 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] 2 067,8 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 268,2 suma cukrów prostych [g] 76,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1 879,5</p>
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	<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] 2 139,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 265,3 suma cukrów prostych [g] 43,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 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] 2 241,2 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 278,8 suma cukrów prostych [g] 89,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 2 833,1</p>					

2026-07-06 poniedziałek	PODSTAWOWA	<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 Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jabłko 150 g</p>	<p>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) Kalańfort gotowany z olejem rzepakowym 100 g 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 Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbatniki 25g 5 szt (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 57 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1 736,4</p>
	PODSTAWOWA	<p>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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (SEL) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Kalańfort gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 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) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,2 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 56,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 287,6 suma cukrów prostych [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sód [mg] 1 781,5</p>
	LĄTWOSTRAWNA	<p>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</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (SEL) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Kalańfort gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (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</p>	<p>Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,6 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 57,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 294,6 suma cukrów prostych [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sód [mg] 2 382,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

2026-07-06 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 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 Szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 820,6 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 51,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 250,1 suma cukrów prostych [g] 43,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sód [mg] 2 175,7
	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 toffu 80 g (SOJ) 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 Jabłko 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] 2 198,2 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 62,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 328,8 suma cukrów prostych [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Sód [mg] 1 387,9
	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 drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 200 ml (MLE)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (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 (RYB, MLE, ORZ) Sałatka gyros z majonezem 180 g (JAJ, SOJ, GOR)	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 239,8 suma cukrów prostych [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 Sód [mg] 1 950,4

2026-07-07 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 małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (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 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 Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Salatka gyros z majonezem 180 g (JAJ, SOJ, GOR)	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,3 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 248,6 suma cukrów prostych [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 2 010,4
	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 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 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 Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Salatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 180 g (MLE)	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,5 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 277,4 suma cukrów prostych [g] 53,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 1 704,7
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (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 (RYB, MLE, ORZ) Salatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 180 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] 1 886,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 60,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 238 suma cukrów prostych [g] 41,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sód [mg] 1 554

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

2026-07-07 wtorek	<p>WEGETARIANSKA</p> <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 małosolny 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (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 Budyń 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 (RYB, MLE, ORZ) Salatka z kapusty pekińskiej z tofu z olejem rzepakowym 180 g (SOJ, GOR)</p>	<p>Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,5 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 93,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 319,9 suma cukrów prostych [g] 59,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Sód [mg] 1 568,5</p>
2026-07-08 środa	<p>PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM</p> <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 Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Brzoskwinia 150 g</p>	<p>Zupa koperkowa 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] 2 275,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 86,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 277,8 suma cukrów prostych [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Sód [mg] 1 454,5</p>
2026-07-08 środa	<p>PODSTAWOWA</p> <p>Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Zupa koperkowa 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 Brzoskwinia 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] 2 292,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Węglowodany ogółem [g] 282,2 suma cukrów prostych [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sód [mg] 1 484,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

2026-07-08 środa	ŁATWOSTRAWNA		Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Brzoskwinia 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] 2 196,4 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 77,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 280,2 suma cukrów prostych [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 1 437
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Brzoskwinia 150 g	Zupa koperkowa 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 (RYB, MLE, ORZ) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 103 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 261,6 suma cukrów prostych [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sód [mg] 1 103
	WEGETARIAŃSKA		Zupa koperkowa 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 Brzoskwinia 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] 2 522,2 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 104,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 314,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sód [mg] 1 450,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

2026-07-09 czwartek	PODSTAWOWA ODDZIAŁE 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) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 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 natką pietruszki 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 902,4 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 230,1 suma cukrów prostych [g] 58,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 1 514,4
	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) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) 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 natką pietruszki 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 931,8 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 60,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 248,2 suma cukrów prostych [g] 58,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sód [mg] 1 583,2
	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 ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy 100 g (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	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 natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,4 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 276,6 suma cukrów prostych [g] 61,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 1 631,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

2026-07-09 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, 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 natką pietruszki 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 753,9 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 218,2 suma cukrów prostych [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sód [mg] 1 554,9
	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 Pasta z ciecior ki z warzywami i słonecznikiem 80 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Tortilla z warzywami i soczewicą 2 szt (GLU, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (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) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069,9 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 317,7 suma cukrów prostych [g] 64,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Sód [mg] 1 257,3
2026-07-10 piątek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Melon 150 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,1 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 242,8 suma cukrów prostych [g] 51,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sód [mg] 2 206,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

2026-07-10 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) 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 Melon 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 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) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,1 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 251,6 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 2 266,5
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (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 Melon 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 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	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,3 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 85,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 249,2 suma cukrów prostych [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 2 351,1
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Melon 150 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 40 g (MLE) Ogórek 50 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 SZPITALE

2026-07-10 piątek	WEGETARIANSKA	<p>Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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 Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Melon 150 g</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 Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,1 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 83,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 251,6 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 2 266,5</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,