

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-30 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-07-21 wtorek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,6 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 228,1 suma cukrów prostych [g] 59,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 1 919,9
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	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 Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,6 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 75,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 236,9 suma cukrów prostych [g] 60,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sód [mg] 1 979,9
	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 krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (JAJ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	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 natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 274,6 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 2 094,9

2026-07-21 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka konserwowa drobiowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 791,4 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 221,2 suma cukrów prostych [g] 42,5 Błonnik pokarmowy [g] 41 Sód [mg] 1 727,9
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z papryką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (SEL) Tortilla z warzywami i serem mozzarella 2 szt (GLU, MLE, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,6 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 270,2 suma cukrów prostych [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 1 971,2
2026-07-22 środa	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g	Brzoskwinia 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sos pieczeniowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Spaghetti bolognese z szynki wieprzowej z makaronem pszennym 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 78,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 272,6 suma cukrów prostych [g] 69,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sód [mg] 1 174,6

2026-07-22 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sos pieczeniowy 80 ml (MLE) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Brzoskwinia 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Spaghetti bolognese z szynki wieprzowej z makaronem pszennym 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 78,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 277 suma cukrów prostych [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sód [mg] 1 204,6
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sos pieczeniowy b/śmietany 80 ml Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Brzoskwinia 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Spaghetti bolognese z szynki wieprzowej z makaronem pszennym 300 g (GLU, JAJ, SOJ, SEL) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 75,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 274,7 suma cukrów prostych [g] 68,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 1 239,9
	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 naturalny 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Brzoskwinia 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kasza gryczana gotowana na sypko 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) Margaryna Rama 10g 1 szt Spaghetti bolognese z szynki wieprzowej z makaronem razowym 300 g (SOJ, SEL) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z ciociorki z warzywami i słonecznikiem 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,6 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 81,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 297,2 suma cukrów prostych [g] 40,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sód [mg] 1 163,6

2026-07-22 środa	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 80 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Jabłko 150 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlety z kaszy gryczanej z fasolą 2 szt (JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Salatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Brzoskwinia 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Spaghetti wegańskie z soczewicą z makaronem pszennym 300 g (GLU, JAJ, SOJ) Salata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071,3 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 304,4 suma cukrów prostych [g] 70,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sód [mg] 1 085,6
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Budyń b/c 250 ml (MLE)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,4 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 1 467
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g		Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,1 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 1 504,4
2026-07-23 czwartek	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 Szyńka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,3 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sód [mg] 2 087

2026-07-23 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 50 g (MLE) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 825,4 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 231,3 suma cukrów prostych [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Sód [mg] 1 361,2
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Makaron ryżowy po tajsku z toffu 200 g (SOJ) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,4 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sód [mg] 1 513,8
	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z 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 bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,7 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 86,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Węglowodany ogółem [g] 259,1 suma cukrów prostych [g] 52,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sód [mg] 2 203,2

2026-07-24 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem 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 gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 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 koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 268 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sód [mg] 2 263,1
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z ryżem 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 gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, 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 Pomarańcza 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 koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 83,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Węglowodany ogółem [g] 278,5 suma cukrów prostych [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 Sód [mg] 2 084
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa grochowa 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 koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,5 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 85,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 228,6 suma cukrów prostych [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 Sód [mg] 1 732,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-30 SZPITALE

2026-07-24 piątek	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z ryżem 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 gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Węglowodany ogółem [g] 268 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sód [mg] 2 263,1
	PODSTAWOWA 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 Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Melon 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kopytka 100 g Marchewka Juniorka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem i truskawkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 261,9 suma cukrów prostych [g] 64,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 Sód [mg] 1 419,8
	PODSTAWOWA	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 Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kopytka 100 g Marchewka Juniorka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Melon 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem i truskawkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 266,4 suma cukrów prostych [g] 64,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sód [mg] 1 449,8
	ŁATWOSTRAWNA	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 Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kopytka 100 g Marchewka Juniorka gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Melon 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem i truskawkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 64,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 270,8 suma cukrów prostych [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 Sód [mg] 1 594,9

2026-07-25 sobota	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 natką pietruszki 80 g (MLE) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Melon 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kasza pęczak gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (JAJ, MLE, SEL) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml (MLE)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 996,6 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 66,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 45,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 1 247,9
	WEGETARIAŃSKA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ratatouille z fasolą 180 g Kopytka 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka Juniorka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Melon 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem i truskawkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,5 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 280,4 suma cukrów prostych [g] 70,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 907,8
2026-07-26 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia talarki gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Salata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,2 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 234 suma cukrów prostych [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 2 198,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-30 SZPITALE

2026-07-26 niedziela	PODSTAWOWA	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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia talarki gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g Sos pieczarkowy 80 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) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,2 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 242,9 suma cukrów prostych [g] 67,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 2 258,6
	ŁATWOSTRAWNA	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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia talarki gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 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 Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 835 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Węglowodany ogółem [g] 243,5 suma cukrów prostych [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 Sód [mg] 1 905,8
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z czerwonej 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 Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 729,9 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 224,1 suma cukrów prostych [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sód [mg] 2 045,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-30 SZPITALE

2026-07-26 niedziela	WEGETARIANSKA	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 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozarella 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia talarki gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 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 Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (JAJ, SOJ, SEL) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,3 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 290,5 suma cukrów prostych [g] 72,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2 572,8
2026-07-27 poniedziałek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna z makrełą 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Arbuz 200 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Makaron penne 100 g (GLU, SOJ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,4 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 290,4 suma cukrów prostych [g] 62,4 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1 800,5
	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 Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Makaron penne 100 g (GLU, SOJ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalafior 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 Polędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,5 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 299,8 suma cukrów prostych [g] 62,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 1 624,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-30 SZPITALE

2026-07-27 poniedziałek	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Kurczak w warzywach 180 g (SEL) Makaron penne 100 g (GLU, SOJ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 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 Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,2 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sód [mg] 1 863,6
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Kurczak w warzywach 180 g (SEL) Makaron razowy 100 g (SOJ) 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 Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,7 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 79 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Węglowodany ogółem [g] 272,6 suma cukrów prostych [g] 45,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Sód [mg] 1 837,3
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 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) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Leczo warzywne z toffu 180 g (SOJ) Makaron penne 100 g (GLU, SOJ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Wędlina sojowa 50 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,5 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 297,6 suma cukrów prostych [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Sód [mg] 1 184,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-30 SZPITALE

2026-07-28 wtorek	PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Sałatka z ryżu białego z makrelą i bukietu warzyw 150 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,9 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 237,8 suma cukrów prostych [g] 58,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 2 051,8
	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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE) 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 śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (RYB) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 246,6 suma cukrów prostych [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 1 915,3
	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		Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SOJ) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 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 śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (RYB) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 69,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Węglowodany ogółem [g] 258,1 suma cukrów prostych [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 1 947

2026-07-28 wtorek	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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SOJ) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (MLE) 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) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (RYB) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek małosolny 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 866,2 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 236,2 suma cukrów prostych [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 1 950,4
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz sojowy z warzywami 180 g (SOJ, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE) 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 bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (RYB) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 1 651,3
	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 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 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	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) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (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 bałtonowski 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] 2 003,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 245,6 suma cukrów prostych [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1 477,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-30 SZPITALE

2026-07-29 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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 Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		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) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 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) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 254,4 suma cukrów prostych [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 1 537,4
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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 Twarożek z oliwkami 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 Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 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] 2 133,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 272 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 1 783,4
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	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 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 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) 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) 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] 1 929,9 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 248,6 suma cukrów prostych [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sód [mg] 1 276,6

2026-07-29 środa	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 Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) 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) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana 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) 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] 1 917,1 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sód [mg] 1 495,8
	PODSTWOWA 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) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Nektarynka 150 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Surówka wiosenna 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 Ser twarogowy w kawałku 30 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,4 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 233,6 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sód [mg] 1 296,9
	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 małosolny 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet 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) Margaryna Rama 10g 1 szt Smalczyk z fasoli 60 g Ser twarogowy w kawałku 30 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,4 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 77,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Węglowodany ogółem [g] 242,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sód [mg] 1 356,9
	LATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka 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 Nektarynka 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) Ser twarogowy w kawałku 30 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 77,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 229,8 suma cukrów prostych [g] 49,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 Sód [mg] 1 757

2026-07-30 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Nektarynka 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Kasza pęczak gotowana na sypko 100 g (GLU) 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 Smalczyk z fasoli 60 g Ser twarogowy w kawałku 30 g (MLE) 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) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 892,9 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 251 suma cukrów prostych [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Sód [mg] 1 415,1
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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 Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek małosolny 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 wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Nektarynka 150 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 30 g (MLE) Smalczyk z fasoli 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Biskopky 5 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 889,5 Białko ogółem [g] 59,8 Tłuszcz [g] 57,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 279,9 suma cukrów prostych [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sód [mg] 1 202,9

Oznaczenia alergenów:

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