

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-07-11 sobota	PODSTAWOWANA 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 gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Arbuz 200 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 970,3 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 262,6 suma cukrów prostych [g] 78,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 1 549,8
	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 Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 986,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Węglowodany ogółem [g] 267 suma cukrów prostych [g] 78,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 1 579,8
	LATWOSTRAWNA	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 gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa botwinka z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 955,1 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 261,4 suma cukrów prostych [g] 75,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 Sód [mg] 1 695,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 SZPITALE

2026-07-11 sobota	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) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml 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 Serek homogenizowany naturalny 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,1 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 270,1 suma cukrów prostych [g] 54,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sód [mg] 1 275,1
	WEGETARIANSKA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser toffu 50 g (SOJ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Ratatouille z cieciorką 180 g (SOJ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,9 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 285,7 suma cukrów prostych [g] 82,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sód [mg] 1 188,2	
2026-07-12 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Nektarynka 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) 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 Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 80 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 247,8 suma cukrów prostych [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 1 849,3

2026-07-12 niedziela

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Nektarynka 150 g</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 80,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 256,6 suma cukrów prostych [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 1 909,3</p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym b/śmietany 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos bazyliowy b/śmietany 80 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Nektarynka 150 g</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 2%tł. dietetyczna 100 g (JAJ, MLE, SEL) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,8 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 270,8 suma cukrów prostych [g] 69,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 Sód [mg] 2 168,7</p>
<p>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Nektarynka 150 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 2%tł. dietetyczna 100 g (JAJ, MLE, SEL) Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE) Pomidor 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 871,2 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 239,8 suma cukrów prostych [g] 45,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sód [mg] 1 564,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 SZPITALE

2026-07-12 niedziela	WEGETARIANSKA	<p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet z fasoli czerwonej 1 szt (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Nektarynka 150 g</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Wędlina sojowa 50 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,4 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 87,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 67 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sód [mg] 1 543,1</p>
2026-07-13 poniedziałek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет pieczony drobiowy 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Jabłko 150 g</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,5 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 63,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 238,4 suma cukrów prostych [g] 56,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 Sód [mg] 1 492,9</p>
2026-07-13 poniedziałek	PODSTAWOWA	<p>Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет pieczony drobiowy 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z kielbasą i kurczakiem 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Ryż biały gotowany na sypko 100 g 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 Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 64 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Węglowodany ogółem [g] 247,2 suma cukrów prostych [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1 552,9</p>

2026-07-13 poniedziałek	ŁATWOSTRAWNA		Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (SEL) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,6 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 256,1 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 Sód [mg] 1 249	
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет pieczony drobiowy 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek małosolny 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (SEL) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g 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 rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata 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] 1 943,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 230,2 suma cukrów prostych [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 1 491,6
	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 Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (JAJ, SOJ, SEL) Ogórek małosolny 90 g Salata zielona 10 g		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SOJ) Ryż biały gotowany na sypko 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) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 895,4 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 296,5 suma cukrów prostych [g] 61,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sód [mg] 1 604,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 SZPITALE

2026-07-14 wtorek	PODSTAWOWA ODDZIAŁ 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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 250 ml (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE) Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna z makrelą 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 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] 1 980 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 234,2 suma cukrów prostych [g] 50,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 1 900,6
	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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 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] 1 962,2 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 236,7 suma cukrów prostych [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 Sód [mg] 1 749,3
	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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE) Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 247,4 suma cukrów prostych [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 23 Sód [mg] 1 814

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 SZPITALE

2026-07-14 wtorek	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) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g 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 Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 50 g (MLE) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Węglowodany ogółem [g] 204,1 suma cukrów prostych [g] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Sód [mg] 1 755,2
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z soczewicą 200 g (SOJ, MLE) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE) 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 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 842,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 253 suma cukrów prostych [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 Sód [mg] 1 540,9
2026-07-15 środa	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Twarożek 100 g (MLE) Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ) Mus truskawkowy b/c 150 ml Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 60 g (GLU) Chleb baltonowski 20 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Fasolka po bretońsku z kielbasą szlachecką 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 41,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sód [mg] 1 621,1

2026-07-15 środa

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Twarożek 100 g (MLE) Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ) Mus truskawkowy b/c 150 ml Kompot b/c 300 ml Sok pomidorowy 200ml 1 szt</p>	<p>Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Fasolka po bretońsku z kielbasą szlachecką 300 g (GLU, SOJ, ORZ, SEL, GOR) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Mus owocowy saszetka 100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 41,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,6 Węglowodany ogółem [g] 315,6 suma cukrów prostych [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sód [mg] 1 681,1</p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) 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 Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Twarożek 100 g (MLE) Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ) Mus truskawkowy b/c 150 ml Kompot b/c 300 ml Sok pomidorowy 200ml 1 szt</p>	<p>Chleb baltonowski 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 Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Mus owocowy saszetka 100g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,8 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 52,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 252,3 suma cukrów prostych [g] 54,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 2 134,9</p>
<p>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</p>	<p>Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sok pomidorowy 200ml 1 szt</p>	<p>Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Twarożek 100 g (MLE) Makaron razowy 100 g (SOJ) Mus truskawkowy b/c 150 ml Kompot b/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 100 g (GLU) Fasolka po bretońsku bez mięsa 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 995,4 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 31,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,5 Węglowodany ogółem [g] 323,6 suma cukrów prostych [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 59,2 Sód [mg] 1 709,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 SZPITALE

2026-07-15 środa	WEGETARIANSKA Zupa mleczna z platkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Twarożek 100 g (MLE) Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ) Mus truskawkowy b/c 150 ml Kompot b/c 300 ml Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Fasolka po bretońsku bez mięsa 300 g (SEL) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,8 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 354,9 suma cukrów prostych [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Sód [mg] 1 897,6
	PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Smalczyk z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,8 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 74 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 262,1 suma cukrów prostych [g] 65,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sód [mg] 1 305,3
2026-07-16 czwartek	PODSTAWOWA Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z modrej kapusty 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) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Smalczyk z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,8 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 74,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 270,9 suma cukrów prostych [g] 66,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 1 365,3
	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 Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Pierogi z mięsem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) 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 Połędwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 74,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sód [mg] 1 851,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 SZPITALE

2026-07-16 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) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka z modrej 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 Smalczyk z fasoli 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 771,2 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Węglowodany ogółem [g] 231,1 suma cukrów prostych [g] 42,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sód [mg] 1 199,2
	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 Paszтет z cieciorki i warzyw 80 g (JAJ, SOJ, SEL) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z kapustą i pieczarką 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml 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 Smalczyk z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 464,7 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 89,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 304,9 suma cukrów prostych [g] 69,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 1 320,4
2026-07-17 piątek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Brzoskwinia 150 g	Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ryba morszczuk (smażony) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Węglowodany ogółem [g] 243,5 suma cukrów prostych [g] 51,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 1 779,9

2026-07-17 piątek

<p>PODSTAWOWA</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Żurek z ziemniakami zabielanymi śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, 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 Brzoskwinia 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 Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,4 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 1 839,9</p>
<p>ŁATWOSTRAWNA</p>	<p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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 natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Żurek z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Brzoskwinia 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 Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 68,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 247,6 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 1 616,9</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 Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Brzoskwinia 150 g</p>	<p>Żurek z ziemniakami b/śmietany 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</p>	<p>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</p>	<p>Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 30 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 936,5 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 71,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 209,5 suma cukrów prostych [g] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1 691,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 SZPITALE

2026-07-17 piątek	<p>WEGETARIANSKA</p> <p>Zupa mleczna z kaszą jaglaną na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g</p>		<p>Żurek z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, 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 Brzoskwinia 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 Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,4 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Węglowodany ogółem [g] 252,4 suma cukrów prostych [g] 51,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 1 839,9</p>
2026-07-18 sobota	<p>PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Nektarynka 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur gotowana na sypko 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</p>	<p>Pierogi ruskie 300g. 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,4 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 270,6 suma cukrów prostych [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1 397,7</p>
2026-07-18 sobota	<p>PODSTAWOWA</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur gotowana na sypko 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</p>	<p>Pierogi ruskie 300g. 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p>	<p>Kisiel b/c 200 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,4 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 68,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 270,6 suma cukrów prostych [g] 58,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1 397,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 SZPITALE

2026-07-18 sobota	ŁATWOSTRAWNA		Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Kasza bulgur gotowana na sytko 100 g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Nektarynka 150 g	Pierogi ruskie 300g. 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 66,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 273,8 suma cukrów prostych [g] 61,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 1 774,1
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Nektarynka 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Kasza bulgur gotowana na sytko 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Sos pomidorowy 80 ml (MLE)	Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (JAJ, MLE, SEL) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml (MLE) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g (MLE) Papryka świeża 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,3 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 255,6 suma cukrów prostych [g] 52,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1 767,8
	WEGETARIANSKA		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z cieciorką 180 g (SOJ, SEL) Placki ziemniaczane 3 szt Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Nektarynka 150 g	Pierogi ruskie 300g. 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,6 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 315,8 suma cukrów prostych [g] 69,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sód [mg] 1 084,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 SZPITALE

2026-07-19 niedziela	PODSTAWOWA ODDZIAŁE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka panierowany (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z rodzynekami z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, SEL) Kapusta młoda zasmażana z pomidorami pelati 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Herbatniki 25g 5 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 67 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 251,5 suma cukrów prostych [g] 66,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 2 149
	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka panierowany (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z rodzynekami z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, SEL) Kapusta młoda zasmażana z pomidorami pelati 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,4 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 256,6 suma cukrów prostych [g] 65,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 2 194,1
	ŁATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Kalańor gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 247,1 suma cukrów prostych [g] 61,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 1 949,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 SZPITALE

2026-07-19 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL, GOR) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 870,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 220,9 suma cukrów prostych [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1 850,3
	WEGETARIANSKA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Bulion jarski z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt (JAJ, SOJ, SEL) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z rodzynkami z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, SEL) Kapusta młoda zasmażana z pomidorami pelati 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 272,3 suma cukrów prostych [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Sód [mg] 2 178,9
2026-07-20 poniedziałek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna z makrelą 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml (MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana z szynki 180 g (SEL, SEZ) Ryż biały gotowany na sypko 100 g 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 Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 68,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 264,4 suma cukrów prostych [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sód [mg] 2 407,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 SZPITALE

2026-07-20 poniedziałek	PODSTAWOWA		Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana z szynki 180 g (SEL, SEZ) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,6 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 273,7 suma cukrów prostych [g] 58,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sód [mg] 2 231,1
	ŁATWOSTRAWNA		Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Wieprzowina szarpana z szynki 180 g (SEL, SEZ) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml (MLE)	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) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 098,1 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 69 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Węglowodany ogółem [g] 282,6 suma cukrów prostych [g] 59,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sód [mg] 2 541,8
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Wieprzowina szarpana z szynki 180 g (SEL, SEZ) Ryż brązowy gotowany na sypko 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 Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,2 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 242,9 suma cukrów prostych [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Sód [mg] 1 964,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 SZPITALE

2026-07-20 poniedziałek	<p>WEGETARIANŚKA</p> <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 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</p>		<p>Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Papryka faszerowana ryżem, warzywami i soczewicą 1 szt (SOJ, 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 Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml (MLE)</p>	<p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser toffu 80 g (SOJ) Marchewka surowa plasterki 90 g Sałata zielona 10 g</p>	<p>Soczek owocowy 200ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 313,7 suma cukrów prostych [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,5 Sód [mg] 1 553,8</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,