

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-10 do dnia 2026-08-19 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-08-10 poniedziałek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 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	Jabłko 150 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z papryką i siemieniem lnianym 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 907,2 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 239,7 suma cukrów prostych [g] 57,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 Sód [mg] 1 319,8
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 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		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż biały gotowany na sypko 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) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z papryką i siemieniem lnianym 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 940,2 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 248,5 suma cukrów prostych [g] 58 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Sód [mg] 1 379,8
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет pieczony drobiowy 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		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 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 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-10 do dnia 2026-08-19 SZPITALE

2026-08-10 poniedziałek	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 Sałata 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 Pasta twarogowa z papryką i siemieniem lnianym 80 g (MLE) Pomidor 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] 1 941,9 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 230,5 suma cukrów prostych [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Sód [mg] 1 436,7
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (JAJ, SOJ, SEL) Ogórek małosolny 90 g Sałata 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 Pasta twarogowa z papryką i siemieniem lnianym 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,5 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 296,9 suma cukrów prostych [g] 61,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 Sód [mg] 1 549,8
	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna z makrelą 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 250 ml (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka bułgarska z papryką 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 Kiełbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem i warzywami z olejem rzepakowym 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 012,3 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 72,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 232 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 2 096,6

2026-08-11 wtorek	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 Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 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) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) 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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem i warzywami z olejem rzepakowym 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,5 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 234,5 suma cukrów prostych [g] 50 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 Sód [mg] 1 945,2
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka 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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem i warzywami z olejem rzepakowym 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,1 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 69,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 241,2 suma cukrów prostych [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 2 054,9
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kaszy pęczak z kurczakiem i warzywami z olejem rzepakowym 90 g (GLU) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 50 g (MLE) Pomidor 70 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Węglowodany ogółem [g] 221,9 suma cukrów prostych [g] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Sód [mg] 1 924,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-10 do dnia 2026-08-19 SZPITALE

2026-08-11 wtorek	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 Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 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) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser toffu 50 g (SOJ) Sałatka z kaszy jaglanej z fasolą i warzywami z olejem rzepakowym 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 72,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 267,7 suma cukrów prostych [g] 51,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sód [mg] 1 250,2
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Arbuz 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g (SEL) Makaron penne 100 g (GLU, SOJ) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,7 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 278 suma cukrów prostych [g] 81,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sód [mg] 1 576,3
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g (SEL) Makaron penne 100 g (GLU, SOJ) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 975,2 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 282,5 suma cukrów prostych [g] 81,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 1 606,3
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) 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 Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Potrawka z indyka 180 g (SEL) Makaron penne 100 g (GLU, SOJ) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,8 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 284,5 suma cukrów prostych [g] 81,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 1 676,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-10 do dnia 2026-08-19 SZPITALE

2026-08-12 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Potrawka z indyka w paprykowym trio 180 g (SEL) Makaron razowy 100 g (SOJ) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem b/c 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984,1 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Węglowodany ogółem [g] 264 suma cukrów prostych [g] 72,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Sód [mg] 1 486,7
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami 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 Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Makaron penne z pomidorami i fasolą 200 g (GLU, SOJ, SEL) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 950,2 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 46,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Węglowodany ogółem [g] 307,9 suma cukrów prostych [g] 82,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 1 497,9
2026-08-13 czwartek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa pejszanka 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 marchewki i jabłka 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 fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,5 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 263,1 suma cukrów prostych [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1 549,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-10 do dnia 2026-08-19 SZPITALE

2026-08-13 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) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchewki i jabłka 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 Pasta 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] 2 185,5 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 73,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 272 suma cukrów prostych [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 Sód [mg] 1 609,3
	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) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 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] 2 153,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 74,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 257,7 suma cukrów prostych [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 1 838,3
	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) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa pejszanka z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) 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 Pasta 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) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 786,8 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 235,7 suma cukrów prostych [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sód [mg] 1 437,9

2026-08-13 czwartek	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 ciecior i warzyw 80 g (JAJ, SOJ, SEL) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pejszanka z ziemniakami zabielała 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 marchewki i jabłka 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 Pasta 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] 2 464,4 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 89,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 305,9 suma cukrów prostych [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 1 564,5
	PODSTAWOWA 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) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Brzoskwinia 150 g	Żurek z ziemniakami zabielała 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 029,3 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 76,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Węglowodany ogółem [g] 245,1 suma cukrów prostych [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Sód [mg] 1 398
	PODSTAWOWA	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) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Żurek z ziemniakami zabielała 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	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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 254 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 458
	ŁATWOSTRAWNA	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		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	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	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	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

2026-08-14 piątek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Brzoskwinia 150 g	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	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Rzodkiewka 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 947,2 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 71,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 211,1 suma cukrów prostych [g] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sód [mg] 1 309,9
	WEGETARIAŃSKA	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 bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 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 Brzoskwinia 150 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 Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 77 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 254 suma cukrów prostych [g] 52,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 458
	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 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	Nektarynka 150 g	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 Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Pierogi ruskie 300g. 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sałatka z pomidora z olejem rzepakowym 100 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1 287,5

2026-08-15 sobota	PODSTAWOWA	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		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 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	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] 2 023,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 270,4 suma cukrów prostych [g] 55,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1 287,5
	ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		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 sypko 100 g Fasolka szparagowa duet 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] 2 025,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 273 suma cukrów prostych [g] 56,2 Błonnik pokarmowy [g] 24 Sód [mg] 1 709,7
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy 100 g (GLU) 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	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 sypko 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 200 g (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] 2 077,3 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 256 suma cukrów prostych [g] 52 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Sód [mg] 1 611,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-10 do dnia 2026-08-19 SZPITALE

2026-08-15 sobota	WEGETARIANSKA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 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 Twarożek z pomidorami 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z fasolą 180 g (SEL) Placki ziemniaczane 3 szt Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (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] 2 238,1 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 77,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 317,6 suma cukrów prostych [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Sód [mg] 982,8
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Filet z kurczaka panierowany (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Kalańior gotowany 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 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] 1 960,4 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 241,5 suma cukrów prostych [g] 63,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Sód [mg] 2 053,6
2026-08-16 niedziela	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 Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE) 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] 1 971,6 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 246,6 suma cukrów prostych [g] 62,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 Sód [mg] 2 098,7
	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 Kalańior 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

2026-08-16 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 Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (MLE) 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] 1 782,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 212,1 suma cukrów prostych [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 1 727,7
	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 Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE) 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] 1 921,5 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 63,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Węglowodany ogółem [g] 262,2 suma cukrów prostych [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 2 073,4
2026-08-17 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) Papryka świeża 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) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym 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) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,9 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 73,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 255,8 suma cukrów prostych [g] 54,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sód [mg] 2 284,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-10 do dnia 2026-08-19 SZPITALE

2026-08-17 poniedziałek	PODSTAWOWA	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) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym 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 bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,9 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 72,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 265,1 suma cukrów prostych [g] 55,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sód [mg] 2 108,8
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) 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 Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo malinowy z bananem b/c 200 ml (MLE)	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,2 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 71,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 266,4 suma cukrów prostych [g] 54,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sód [mg] 2 399,8
	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) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (SEL, GOR) Kasza gryczana gotowana na sypko 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 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 małosolny 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 956 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 72,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 228,7 suma cukrów prostych [g] 45,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sód [mg] 1 888,2

2026-08-17 poniedziałek	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 Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kaszotto z kaszy gryczanej z warzywami, pieczarkami i serem feta 300 g (MLE, SEL) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym 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)	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) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,5 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 78,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 309,2 suma cukrów prostych [g] 60,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Sód [mg] 1 788,3
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka 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) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka talarki mix 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] 2 014,1 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 78 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 230 suma cukrów prostych [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 Sód [mg] 1 712,1
	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) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka talarki mix 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] 2 047,1 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Węglowodany ogółem [g] 238,8 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Sód [mg] 1 772,1
2026-08-18 wtorek	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) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka talarki mix 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] 2 205,6 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 78,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Węglowodany ogółem [g] 279,7 suma cukrów prostych [g] 67,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sód [mg] 1 943,8

2026-08-18 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) Pulpety z indyka 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] 1 749,2 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Węglowodany ogółem [g] 220 suma cukrów prostych [g] 42,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sód [mg] 1 463,4
	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 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) Marchewka talarki mix 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] 2 065,4 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Węglowodany ogółem [g] 273,4 suma cukrów prostych [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sód [mg] 2 028
	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	Arbuz 200 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (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] 2 096,3 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 71 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 270,8 suma cukrów prostych [g] 73 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 1 100,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-10 do dnia 2026-08-19 SZPITALE

2026-08-19 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) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 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] 2 112,8 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 71,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 275,3 suma cukrów prostych [g] 73,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 1 130,6
	LATWOSTRAWNA	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) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy b/śmietany 80 ml Ryż biały gotowany na sypko 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 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] 2 148,8 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Węglowodany ogółem [g] 276,1 suma cukrów prostych [g] 72,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 244,1
	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) Pomarańcza 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml 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 cieciorke z warzywami i słonecznikiem 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,1 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostych [g] 41,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Sód [mg] 1 016,1

2026-08-19 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) Kotlet z fasoli czerwonej 1 szt (JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Spaghetti wegańskie z soczewicą z makaronem pszennym 300 g (GLU, JAJ, SOJ) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,9 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 75,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 339,4 suma cukrów prostych [g] 76,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sód [mg] 1 120,6

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,