

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-08-20 czwartek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 250 ml (MLE)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,4 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 63 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 1 467
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,1 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 66,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 264,5 suma cukrów prostych [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 1 504,4
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica miodowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 919,3 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 271,3 suma cukrów prostych [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 Sód [mg] 2 087

2026-08-20 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 drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 50 g (MLE) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 810,4 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 60,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 228,6 suma cukrów prostych [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Sód [mg] 1 358,2
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa kapuśniak z młodej kapusty 400 ml (SEL) Makaron ryżowy po tajsku z toffu 200 g (SOJ) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,4 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 291,1 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sód [mg] 1 513,8
	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Pomarańcza 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 79,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 259,5 suma cukrów prostych [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sód [mg] 1 885,8

2026-08-21 piątek

Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,7 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 268,5 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 1 945,7
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,9 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 76 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 56 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 1 766,5
		Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,6 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Węglowodany ogółem [g] 229 suma cukrów prostych [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Sód [mg] 1 415,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 SZPITALE

2026-08-21 piątek	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z ryżem na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,7 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 79,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 268,5 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 1 945,7
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Śliwki 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana z szynki 180 g (SEL, SEZ) Kluski śląskie 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem i truskawkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 268,3 suma cukrów prostych [g] 69,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Sód [mg] 1 404,3
	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Wieprzowina szarpana z szynki 180 g (SEL, SEZ) Kluski śląskie 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Śliwki 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem i truskawkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,2 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 272,8 suma cukrów prostych [g] 69,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1 434,3
	ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Wieprzowina szarpana z szynki 180 g (SEL, SEZ) Kluski śląskie 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Nektarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem i truskawkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 67,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Węglowodany ogółem [g] 276,9 suma cukrów prostych [g] 70 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sód [mg] 1 545,8

2026-08-22 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Śliwki 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Wieprzowina szarpana z szynki 180 g (SEL, SEZ) Kasza pęczak gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (JAJ, MLE, SEL) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml (MLE)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Połędwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,8 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Węglowodany ogółem [g] 260,6 suma cukrów prostych [g] 52,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sód [mg] 1 266,3
	WEGETARIAŃSKA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Ratatouille z fasolą 180 g Kluski śląskie 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Śliwki 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Pierogi z serem i truskawkami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE)	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 923,4 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 55,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 283,6 suma cukrów prostych [g] 71,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 844
2026-08-23 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia talarki gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Surówka z 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 Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Salata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,2 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 234 suma cukrów prostych [g] 67,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sód [mg] 2 198,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 SZPITALE

2026-08-23 niedziela	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia talarki gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g Sos pieczarkowy 80 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 966,2 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 65,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 242,9 suma cukrów prostych [g] 67,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sód [mg] 2 258,6
	ŁATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem białym b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia talarki gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 860 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 53,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Węglowodany ogółem [g] 248,9 suma cukrów prostych [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 Sód [mg] 1 882,9
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki 80 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka krucha z pieca 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 729,9 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 224,1 suma cukrów prostych [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sód [mg] 2 045,3

2026-08-23 niedziela	WEGETARIANSKA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozarella 50 g (MLE) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia talarki gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (JAJ, SOJ, SEL) Ogórek małosolny 90 g Salata zielona 10 g	Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,3 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 95,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Węglowodany ogółem [g] 290,5 suma cukrów prostych [g] 72,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2 572,8
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,7 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 268,1 suma cukrów prostych [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 Sód [mg] 1 844,9
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo truskawkowy 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 Polędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Salata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,7 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 75 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sód [mg] 1 904,9
2026-08-24 poniedziałek	LATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,5 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 75,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 255,9 suma cukrów prostych [g] 49,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 2 184,7

2026-08-24 poniedziałek	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 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL) Makaron razowy 100 g (SOJ) 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 Polędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,5 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 78,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Węglowodany ogółem [g] 259,7 suma cukrów prostych [g] 45,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sód [mg] 1 887
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Sos bolognese z ciecierzycą wegetariański 180 g (SOJ, SEL) Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kalafior gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo truskawkowy 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 Wędlina sojowa 50 g Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 305,4 suma cukrów prostych [g] 54 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 1 499,3
	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna 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 Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Sałatka z ryżu białego z makrelą i bukietu warzyw 150 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,9 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 237,8 suma cukrów prostych [g] 58,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 Sód [mg] 2 026,8

2026-08-25 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE) Cukinia gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (RYB) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 72,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Węglowodany ogółem [g] 246,6 suma cukrów prostych [g] 59,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 1 890,3
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor. 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SOJ) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Cukinia gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (RYB) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 258 suma cukrów prostych [g] 60,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 1 922
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml (GLU, SOJ) Pulpety z indyka 100 g (JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (MLE) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (RYB) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica sopocka 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek małosolny 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,2 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 236,1 suma cukrów prostych [g] 37,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 Sód [mg] 1 925,4

2026-08-25 wtorek	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Hummus z dynią 80 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR) Gulasz sojowy z warzywami 180 g (SOJ, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt Mizéria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE) Cukinia gotowana z ziołami i olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Salatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g (RYB) Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 82,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 309,7 suma cukrów prostych [g] 68 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sód [mg] 1 651,3
	PODSTAWOWA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Sos tymiankowy 80 ml (MLE)	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 003,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 245,6 suma cukrów prostych [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 34 Sód [mg] 1 477,4
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 254,4 suma cukrów prostych [g] 57,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sód [mg] 1 537,4
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 81,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Węglowodany ogółem [g] 272 suma cukrów prostych [g] 62,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 1 783,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 SZPITALE

2026-08-26 środa	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Bitka z kurczaka pieczona 100 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka 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) Leczo warzywne z soczewicą 300 g (SOJ)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,9 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 248,6 suma cukrów prostych [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sód [mg] 1 276,6
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z ciecierzycą 200 g (SOJ, MLE) Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Leczo warzywne z soczewicą 300 g (SOJ)	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,1 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 54 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Węglowodany ogółem [g] 288,9 suma cukrów prostych [g] 60,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sód [mg] 1 495,8
	PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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 Szyńka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Śliwki 150 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z fasoli 60 g Ser twarogowy w kawałku 30 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 231,7 suma cukrów prostych [g] 51,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sód [mg] 1 661,4

2026-08-27 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Śliwki 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 z fasoli 60 g Ser twarogowy w kawałku 30 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,9 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 76,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 240,5 suma cukrów prostych [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 Sód [mg] 1 721,4
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa botwinka z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser twarogowy w kawałku 30 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,9 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 75,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 229,1 suma cukrów prostych [g] 49,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 1 722,5
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Śliwki 150 g	Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml (SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Kasza bulgur gotowana na sytko 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 Pasta z fasoli 60 g Ser twarogowy w kawałku 30 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 863,4 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 58,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 243,7 suma cukrów prostych [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sód [mg] 1 798,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 SZPITALE

2026-08-27 czwartek	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Krokiety z pieczarkami i kapustą 2 szt Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g Śliwki 150 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 30 g (MLE) Pasta z fasoli 60 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 869 Białko ogółem [g] 58,5 Tłuszcz [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1 Węglowodany ogółem [g] 277,9 suma cukrów prostych [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sód [mg] 1 567,5
	PODSTAWOWA ODDZIAŁE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Arbuz 200 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba morszczuk (smażony) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,9 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 273,3 suma cukrów prostych [g] 56,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 1 422,4
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba morszczuk (smażony) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 72 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 282,3 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 1 482,4
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 68,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Węglowodany ogółem [g] 281,6 suma cukrów prostych [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 1 392

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 SZPITALE

2026-08-28 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 z natką pietruszki 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет warzywny 50 g (JAJ, SEL) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 70,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Węglowodany ogółem [g] 253,5 suma cukrów prostych [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sód [mg] 1 126,9
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Węglowodany ogółem [g] 297 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sód [mg] 1 529,1
2026-08-29 sobota	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Nektarynka 150 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Gnocchi ziemniaczane 200 g Sos pieczarkowy 100 ml (MLE) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,4 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 268,4 suma cukrów prostych [g] 64,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sód [mg] 1 380,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-20 do dnia 2026-08-29 SZPITALE

2026-08-29 sobota	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 zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kurczak po hawajsku 180 g (SEL) Ryż brązowy gotowany na sytko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Nektarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Gnocchi ziemniaczane 200 g Sos pieczarkowy 100 ml (MLE) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,1 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 280,6 suma cukrów prostych [g] 65,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 1 413,4
	ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (SEL) Kurczak w warzywach 180 g (SEL) Ryż biały gotowany na sytko 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Nektarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Gnocchi ziemniaczane 200 g Sos pietruszkowy b/śmietany 100 ml Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,6 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 88,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 269 suma cukrów prostych [g] 57,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 Sód [mg] 1 433,7
	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) Nektarynka 150 g	Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (SEL) Kurczak w warzywach 180 g (SEL) Ryż brązowy gotowany na sytko 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 Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (JAJ, MLE, SEL) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 100 ml (MLE) Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z warzyw gotowanych i toffu 50 g (SOJ) Ogórek małosolny 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,2 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 82,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Węglowodany ogółem [g] 297,1 suma cukrów prostych [g] 59,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Sód [mg] 1 440,8

2026-08-29 sobota	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) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Hummus z oliwkami 80 g (SOJ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 10 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt (JAJ, SOJ, SEL) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g (SEL) Salatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (JAJ, SEL) Kompot b/c 300 ml Nektarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Gnocchi ziemniaczane 200 g Sos pieczarkowy 100 ml (MLE) Salata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 75,5 Tłuszcz [g] 87,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 319,4 suma cukrów prostych [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 36 Sód [mg] 1 450,1
-------------------	---------------	--	---	---	---	--

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,