

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-31 do dnia 2026-08-09 SZPITALE

|                   |                                   | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                          | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                                   | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja godz.20.00         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2026-07-31 piątek | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Pomarańcza 150 g | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> )<br>Ryba morszczuk (smażony) 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                     | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Soczek owocowy 200ml 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 127,1<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>90,5<br><b>Tłuszcz [g]</b> 72<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 51,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,1<br><b>Sód [mg]</b> 1 729    |
|                   | PODSTAWOWA                        | Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g  |                  | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> )<br>Ryba morszczuk (smażony) 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Pomarańcza 150 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g  | Soczek owocowy 200ml 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 160,1<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>92<br><b>Tłuszcz [g]</b> 72,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,1<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,7<br><b>Sód [mg]</b> 1 788,9  |
|                   | ŁATWOSTRAWNA                      | Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                    |                  | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> )<br>Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy b/śmietany 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Warzywa po grecku 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Pomarańcza 150 g                                                                 | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                     | Soczek owocowy 200ml 1 szt | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b><br>[kcal] 2 160,2<br><b>Białko ogółem [g]</b><br>103,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 69,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,4<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3<br><b>Sód [mg]</b> 1 698 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-31 do dnia 2026-08-09 SZPITALE

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-31 piątek | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany naturalny 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomarańcza 150 g | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                                                               | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                       | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Paszтет warzywny 50 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Pomidor 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,9<br>Białko ogółem [g] 98<br>Tłuszcz [g] 70,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7<br>Węglowodany ogółem [g] 253,4<br>suma cukrów prostych [g] 43,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,6<br>Sód [mg] 1 126,3    |
|                   | WEGETARIANSKA                                     | Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g                             |                                                                | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Pomarańcza 150 g                           | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Soczek owocowy 200ml 1 szt                                                                                                | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,1<br>Białko ogółem [g] 103,8<br>Tłuszcz [g] 76,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5<br>Węglowodany ogółem [g] 309,6<br>suma cukrów prostych [g] 52,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,9<br>Sód [mg] 1 835,6 |
| 2026-08-01 sobota | PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM                  | Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Brzoskwinia 150 g                                              | Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Potrawka z indyka z pieczoną dynią 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż biały gotowany na sypko 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Kluski leniwe 300 g<br>Sos jogurtowy z truskawkami b/c 100 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                         | Kisiel b/c 200 ml                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 046,9<br>Białko ogółem [g] 111,3<br>Tłuszcz [g] 73,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5<br>Węglowodany ogółem [g] 237,5<br>suma cukrów prostych [g] 79,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,6<br>Sód [mg] 1 226,3 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-31 do dnia 2026-08-09 SZPITALE

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-01 sobota | PODSTAWOWA                                        | Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                                 | Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Potrawka z indyka z pieczoną dynią 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Brzoskwinia 150 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Kluski leniwe 300 g<br>Sos jogurtowy z truskawkami b/c 100 g ( <b>MLE</b> )                                                             | Kisiel b/c 200 ml                                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,6<br>Białko ogółem [g] 113,1<br>Tłuszcz [g] 74,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7<br>Węglowodany ogółem [g] 249,6<br>suma cukrów prostych [g] 80<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,9<br>Sód [mg] 1 259,1   |
|                   | ŁATWOSTRAWNA                                      | Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                            |                                                                 | Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Potrawka z indyka z pieczoną dynią 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż biały gotowany na sypko 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Brzoskwinia 150 g                                                                                                | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Kluski leniwe 300 g<br>Sos jogurtowy z truskawkami b/c 100 g ( <b>MLE</b> )                                                             | Kisiel b/c 200 ml                                                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,4<br>Białko ogółem [g] 112,8<br>Tłuszcz [g] 75,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1<br>Węglowodany ogółem [g] 243,1<br>suma cukrów prostych [g] 77,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,9<br>Sód [mg] 1 427,4 |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Brzoskwinia 150 g | Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Potrawka z indyka z pieczoną dynią 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g<br>Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                                                         | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml ( <b>MLE</b> ) | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z warzyw gotowanych i toffu 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,4<br>Białko ogółem [g] 76,3<br>Tłuszcz [g] 62,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13<br>Węglowodany ogółem [g] 281,5<br>suma cukrów prostych [g] 52,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 45,7<br>Sód [mg] 1 154,8    |

|                      |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-01 sobota    | WEGETARIANSKA | Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Hummus z oliwkami 80 g ( <b>SOJ</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                  | Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlety warzywne z soczewicą czerwoną 2 szt ( <b>JAJ, SOJ, SEL</b> )<br>Ryż biały gotowany na sypko 100 g<br>Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Brzoskwinia 150 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Kluski leniwe 300 g<br>Sos jogurtowy z truskawkami b/c 100 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                     | Kisiel b/c 200 ml                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,1<br>Białko ogółem [g] 116,6<br>Tłuszcz [g] 82,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17<br>Węglowodany ogółem [g] 301,1<br>suma cukrów prostych [g] 81,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,3<br>Sód [mg] 1 307,6 |
|                      | PODSTAWOWA    | Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g      | Banan 150g 1 szt | Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Gołąbek bez zawijania 130g 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g<br>Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                     | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, GOR</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288<br>Białko ogółem [g] 107,4<br>Tłuszcz [g] 87,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4<br>Węglowodany ogółem [g] 252,1<br>suma cukrów prostych [g] 77,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 28<br>Sód [mg] 2 852,7   |
| 2026-08-02 niedziela | PODSTAWOWA    | Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g       |                  | Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Gołąbek bez zawijania 130g 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Banan 150g 1 szt | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, GOR</b> )<br>Sałata zielona 10 g  | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321<br>Białko ogółem [g] 109<br>Tłuszcz [g] 87,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4<br>Węglowodany ogółem [g] 260,9<br>suma cukrów prostych [g] 78,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,4<br>Sód [mg] 2 912,7   |
|                      | PODSTAWOWA    | Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g       |                  | Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Gołąbek bez zawijania 130g 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Banan 150g 1 szt | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, GOR</b> )<br>Sałata zielona 10 g  | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321<br>Białko ogółem [g] 109<br>Tłuszcz [g] 87,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4<br>Węglowodany ogółem [g] 260,9<br>suma cukrów prostych [g] 78,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,4<br>Sód [mg] 2 912,7   |

|                      |                                                   |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|---------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-02 niedziela | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | ŁATWOŚTRAWNA  | Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                    |                                                          | Rosół z makaronem pszennym 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pulpet z szynki wieprzowej pieczony 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Banan 150g 1 szt                                                                                                | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Polędwica miodowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                               | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107<br>Białko ogółem [g] 107<br>Tłuszcz [g] 72,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3<br>Węglowodany ogółem [g] 248,4<br>suma cukrów prostych [g] 74,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,3<br>Sód [mg] 1 937,6     |
|                      |                                                   |               | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kiwi 150 g | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Gołąbek bez zawijania z ryżem brązowym 130g 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                      | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, GOR</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                      | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Polędwica miodowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,6<br>Białko ogółem [g] 106,1<br>Tłuszcz [g] 77,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2<br>Węglowodany ogółem [g] 290,7<br>suma cukrów prostych [g] 46,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,6<br>Sód [mg] 2 876,3 |
|                      |                                                   | WEGETARIAŃSKA | Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                          | Bulion jarski z makaronem 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Gołąbek wegetariański z fasolą 1 szt ( <b>SEL</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Banan 150g 1 szt | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, GOR</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,2<br>Białko ogółem [g] 98,7<br>Tłuszcz [g] 78,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18<br>Węglowodany ogółem [g] 278,8<br>suma cukrów prostych [g] 89,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,5<br>Sód [mg] 2 833,1    |

|                         |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-03 poniedziałek | PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM | Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Poledwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Jabłko 150 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kajzerka 60g 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml                 | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Burak gotowany plasterki 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbatniki 25g 5 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954,7<br>Białko ogółem [g] 82<br>Tłuszcz [g] 56,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1<br>Węglowodany ogółem [g] 282,5<br>suma cukrów prostych [g] 63<br>Błonnik pokarmowy [g] 34<br>Sód [mg] 1 698,6       |
|                         | PODSTAWOWA                    | Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Poledwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g  |              | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kajzerka 60g 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 100 g<br>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Jabłko 150 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Burak gotowany plasterki 90 g<br>Sałata zielona 10 g  | Herbatniki 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 965,9<br>Białko ogółem [g] 83,1<br>Tłuszcz [g] 56,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15<br>Węglowodany ogółem [g] 287,6<br>suma cukrów prostych [g] 61,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,6<br>Sód [mg] 1 743,7   |
|                         | ŁATWOSTRAWNA                  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Poledwica sopocka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                      |              | Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kajzerka 60g 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Kalańior gotowany z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Jabłko 150 g                                                                                                       | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Burak gotowany plasterki 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                        | Herbatniki 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,6<br>Białko ogółem [g] 88,2<br>Tłuszcz [g] 57,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4<br>Węglowodany ogółem [g] 294,7<br>suma cukrów prostych [g] 62,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,3<br>Sód [mg] 2 347,1 |

|                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-03 poniedziałek | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)<br>Jabłko 150 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL)<br>Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (SEL)<br>Grahamka 90g 1 szt (GLU)<br>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g (SEL)<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                         | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                  | Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Ogórek kiszony 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 824,2<br>Białko ogółem [g] 79<br>Tłuszcz [g] 51,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4<br>Węglowodany ogółem [g] 250<br>suma cukrów prostych [g] 43,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 44,9<br>Sód [mg] 2 137,9     |
|                         | WEGETARIANSKA                                     | Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE)<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Chleb razowy 30 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Hummus 80 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                              |                                                   | Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL)<br>Chłopski garnek z soczewicą 200 g (SOJ, SEL)<br>Kajzerka 60g 1 szt (GLU)<br>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g (SEL)<br>Kalańfort gotowany z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Jabłko 150 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Chleb razowy 30 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE)<br>Burak gotowany plasterki 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,6<br>Białko ogółem [g] 86,7<br>Tłuszcz [g] 49,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4<br>Węglowodany ogółem [g] 348,7<br>suma cukrów prostych [g] 62,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 41,3<br>Sód [mg] 1 388,7 |
|                         | PODSTWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g (GLU)<br>Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Ogórek małosolny 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Budyń b/c 200 ml (MLE)                            | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL)<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Ryż biały gotowany na sypko 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g (SEL)<br>Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Sos pietruszkowy 80 ml (MLE)                         | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g (GLU)<br>Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ)<br>Sałatka gyros z majonezem 180 g (JAJ, SOJ, GOR)  | Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt                                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 116,9<br>Białko ogółem [g] 103,3<br>Tłuszcz [g] 73,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7<br>Węglowodany ogółem [g] 266,5<br>suma cukrów prostych [g] 55,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 32<br>Sód [mg] 2 095,7  |

2026-08-04 wtorek

|                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PODSTAWOWA                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek małosolny 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                          | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały gotowany na sypko 100 g<br>Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Budyń b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek śmietankowy 20g 1 szt ( <b>RYB, MLE, ORZ</b> )<br>Salatka gyros z majonezem 180 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> ) | Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt                                                                                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149,9<br>Białko ogółem [g] 104,8<br>Tłuszcz [g] 73,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7<br>Węglowodany ogółem [g] 275,4<br>suma cukrów prostych [g] 55,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,4<br>Sód [mg] 2 155,7 |
| ŁATWOSTRAWNA                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                              |                                                          | Zupa zacierkowa 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Ryż biały gotowany na sypko 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Budyń b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )                                                     | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek śmietankowy 20g 1 szt ( <b>RYB, MLE, ORZ</b> )<br>Salatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 180 g ( <b>MLE</b> )                                | Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt                                                                                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,2<br>Białko ogółem [g] 98,5<br>Tłuszcz [g] 60,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2<br>Węglowodany ogółem [g] 275,1<br>suma cukrów prostych [g] 53,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,5<br>Sód [mg] 1 672    |
| Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek małosolny 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kiwi 150 g | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Filet kurczaka pieczony 100 g<br>Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                                                         | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek śmietankowy 20g 1 szt ( <b>RYB, MLE, ORZ</b> )<br>Salatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 180 g ( <b>MLE</b> )                                                                                 | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser twarogowy w kawałku 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,8<br>Białko ogółem [g] 107,1<br>Tłuszcz [g] 64,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4<br>Węglowodany ogółem [g] 264,7<br>suma cukrów prostych [g] 44,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 45,8<br>Sód [mg] 1 699,4 |

|                   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-04 wtorek | WEGETARIAŃSKA                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g<br>Ogórek małosolny 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                           |                  | Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Kotlet z fasoli czerwonej 1 szt ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Sos pietruszkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ryż biały gotowany na sypko 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Budyń b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )                      | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek śmietankowy 20g 1 szt ( <b>RYB, MLE, ORZ</b> )<br>Sałatka z kapusty pekińskiej z tofu z olejem rzepakowym 180 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) | Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt                   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,9<br>Białko ogółem [g] 106,4<br>Tłuszcz [g] 98,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19<br>Węglowodany ogółem [g] 349,1<br>suma cukrów prostych [g] 63,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 53,1<br>Sód [mg] 1 748,1   |
|                   | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Nektarynka 150 g | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g<br>Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Sos chrzanowy 80 ml ( <b>MLE</b> )                     | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Lazania z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g                                                                                                                                                                   | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,2<br>Białko ogółem [g] 109,2<br>Tłuszcz [g] 92,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8<br>Węglowodany ogółem [g] 275,4<br>suma cukrów prostych [g] 48,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,2<br>Sód [mg] 1 439,3 |
| 2026-08-05 środa  | PODSTAWOWA                        | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g  |                  | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos chrzanowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g<br>Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Nektarynka 150 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Lazania z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g                                                                                                                                                                    | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,7<br>Białko ogółem [g] 110<br>Tłuszcz [g] 92,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8<br>Węglowodany ogółem [g] 279,9<br>suma cukrów prostych [g] 48,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,9<br>Sód [mg] 1 469,3   |

|                  |                                                   |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|---------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-05 środa | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | ŁATWOSTRAWNA  | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                            |                                                                | Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g<br>Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Nektarynka 150 g                                                                                | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Lazania z mięsem wieprzowym dietetyczna 300 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g    | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,8<br>Białko ogółem [g] 111,8<br>Tłuszcz [g] 92,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2<br>Węglowodany ogółem [g] 277,7<br>suma cukrów prostych [g] 48,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,7<br>Sód [mg] 1 636,3 |
|                  |                                                   |               | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Nektarynka 150 g | Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g<br>Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                             | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Makaron pełnoziarnisty z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek śmietankowy 20g 1 szt ( <b>RYB, MLE, ORZ</b> )<br>Pomidor 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,8<br>Białko ogółem [g] 110,7<br>Tłuszcz [g] 87,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8<br>Węglowodany ogółem [g] 257,6<br>suma cukrów prostych [g] 40,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,4<br>Sód [mg] 1 306,9 |
|                  |                                                   | WEGETARIAŃSKA | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                                | Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Gulasz sojowy z warzywami 180 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Placki ziemniaczane 2 szt<br>Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Fasolka szparagowa duet gotowana z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Nektarynka 150 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Lazania warzywna z ciecierzycą 300 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g             | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,7<br>Białko ogółem [g] 98,9<br>Tłuszcz [g] 109,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3<br>Węglowodany ogółem [g] 311,9<br>suma cukrów prostych [g] 59,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,2<br>Sód [mg] 1 435,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-31 do dnia 2026-08-09 SZPITALE

|                     |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-06 czwartek | PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Banan 150g 1 szt | Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g<br>Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot b/c 300 ml | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,4<br>Białko ogółem [g] 82,6<br>Tłuszcz [g] 64,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6<br>Węglowodany ogółem [g] 229,6<br>suma cukrów prostych [g] 61,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,7<br>Sód [mg] 1 841,1 |
|                     | PODSTAWOWA                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g  |                  | Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet pożarski (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g<br>Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Banan 150g 1 szt          | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,8<br>Białko ogółem [g] 81,7<br>Tłuszcz [g] 61,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1<br>Węglowodany ogółem [g] 247,6<br>suma cukrów prostych [g] 61,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,1<br>Sód [mg] 1 909,9 |
|                     | ŁATWOSTRAWNA                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                      |                  | Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Banan 150g 1 szt                                                                             | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                         | Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,4<br>Białko ogółem [g] 87,7<br>Tłuszcz [g] 65,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9<br>Węglowodany ogółem [g] 277,1<br>suma cukrów prostych [g] 61,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,6<br>Sód [mg] 1 952,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-31 do dnia 2026-08-09 SZPITALE

|                     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-06 czwartek | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                           | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)<br>Pomarańcza 150 g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL)<br>Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ)<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (MLE)<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                                                  | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                               | Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Poledwica gazdy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Ogórek małosolny 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 721,1<br>Białko ogółem [g] 83,6<br>Tłuszcz [g] 55,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1<br>Węglowodany ogółem [g] 212,1<br>suma cukrów prostych [g] 41,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,9<br>Sód [mg] 2 110,5 |
|                     | WEGETARIANSKA                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Chleb razowy 30 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Pasta z ciecior ki z warzywami i słonecznikiem 80 g (SOJ, SEL)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g              |                                                       | Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabi elana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL)<br>Tortilla z warzywami i soczewicą 2 szt (GLU, SEL)<br>Sos pomidorowy 80 ml (MLE)<br>Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE)<br>Bukiet warzyw gotowany z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Banan 150g 1 szt | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Chleb razowy 30 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g                            | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)                                                                                     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 071<br>Białko ogółem [g] 79,2<br>Tłuszcz [g] 52,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5<br>Węglowodany ogółem [g] 317,1<br>suma cukrów prostych [g] 66,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,4<br>Sód [mg] 1 584     |
|                     | PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM                   | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (MLE)<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 20 g (GLU)<br>Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Brzoskwinia 150 g                                     | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL)<br>Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB)<br>Sos koperkowy 80 ml (MLE)<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g (SEL)<br>Warzywa po grecku 100 g (SEL)<br>Kompot b/c 300 ml                                                     | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 20 g (GLU)<br>Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE)<br>Ogórek małosolny 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Kisiel b/c 200 ml                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,9<br>Białko ogółem [g] 114,9<br>Tłuszcz [g] 82<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7<br>Węglowodany ogółem [g] 251,2<br>suma cukrów prostych [g] 57,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,7<br>Sód [mg] 1 945,5  |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-07 piątek | PODSTAWOWA                                        | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                                 | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Brzoskwinia 150 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek małosolny 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Kisiel b/c 200 ml                                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,9<br>Białko ogółem [g] 116,5<br>Tłuszcz [g] 82,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7<br>Węglowodany ogółem [g] 259,9<br>suma cukrów prostych [g] 58<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,1<br>Sód [mg] 2 005,5   |
|                   | ŁATWOSTRAWNA                                      | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                     |                                                                 | Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy b/śmietany 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Warzywa po grecku 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Brzoskwinia 150 g                                                                 | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                              | Kisiel b/c 200 ml                                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,3<br>Białko ogółem [g] 113,3<br>Tłuszcz [g] 84<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7<br>Węglowodany ogółem [g] 253,9<br>suma cukrów prostych [g] 60,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,3<br>Sód [mg] 2 002     |
|                   | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Brzoskwinia 150 g | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                                      | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek małosolny 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                      | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser mozzarella light 40 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,7<br>Białko ogółem [g] 121,2<br>Tłuszcz [g] 87,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3<br>Węglowodany ogółem [g] 225,9<br>suma cukrów prostych [g] 40,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,6<br>Sód [mg] 1 808,6 |

|                   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-07 piątek | WEGETARIANSKA                 | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt ( <b>JAJ, MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g |             | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ryba morszczuk pieczony 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Brzoskwinia 150 g  | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek małosolny 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Kisiel b/c 200 ml         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 219,9<br>Białko ogółem [g] 116,5<br>Tłuszcz [g] 82,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7<br>Węglowodany ogółem [g] 259,9<br>suma cukrów prostych [g] 58<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,1<br>Sód [mg] 2 005,5   |
|                   | PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM | Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g          | Arbuz 200 g | Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g<br>Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml                | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Nalesniki z serem 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Sos jogurtowo malinowy b/c 100 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                              | Sok warzywny 200ml. 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953,3<br>Białko ogółem [g] 101,2<br>Tłuszcz [g] 59,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3<br>Węglowodany ogółem [g] 259,1<br>suma cukrów prostych [g] 75<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,7<br>Sód [mg] 1 560,4   |
|                   | PODSTAWOWA                    | Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g           |             | Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g<br>Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g<br>Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Arbuz 200 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Nalesniki z serem 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Sos jogurtowo malinowy b/c 100 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                               | Sok warzywny 200ml. 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 969,8<br>Białko ogółem [g] 101,9<br>Tłuszcz [g] 59,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3<br>Węglowodany ogółem [g] 263,6<br>suma cukrów prostych [g] 75,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,5<br>Sód [mg] 1 590,4 |
| 2026-08-08 sobota | LATWOSTRAWNA                  | Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                              |             | Zupa botwinka z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g<br>Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Arbuz 200 g                                                                                  | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Nalesniki z serem 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Sos jogurtowo malinowy b/c 100 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                               | Sok warzywny 200ml. 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,1<br>Białko ogółem [g] 103,9<br>Tłuszcz [g] 59,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3<br>Węglowodany ogółem [g] 261,4<br>suma cukrów prostych [g] 75,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,3<br>Sód [mg] 1 695,9 |
|                   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                           |                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                      |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-08 sobota    | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kiwi 150 g | Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g<br>Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                             | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt ( <b>JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                         | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek homogenizowany naturalny 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 960,2<br>Białko ogółem [g] 81,3<br>Tłuszcz [g] 60,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1<br>Węglowodany ogółem [g] 266,6<br>suma cukrów prostych [g] 51,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,1<br>Sód [mg] 1 285,7 |
|                      | WEGETARIANSKA                                      | Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser toffu 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                          | Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ratatouille z cieciorą 180 g ( <b>SOJ</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Brokuły gotowane z olejem rzepakowym 100 g<br>Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Arbuz 200 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Naleśniki z serem 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Sos jogurtowo malinowy b/c 100 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                             | Sok warzywny 200ml. 1 szt                                                                                                             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 968<br>Białko ogółem [g] 92,2<br>Tłuszcz [g] 57,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8<br>Węglowodany ogółem [g] 282,2<br>suma cukrów prostych [g] 79,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,2<br>Sód [mg] 1 198,9   |
| 2026-08-09 niedziela | PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM                   | Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml            | Pomarańcza 150 g                                         | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml               | Chleb baltonowski 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 90 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 011,6<br>Białko ogółem [g] 89,8<br>Tłuszcz [g] 75,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3<br>Węglowodany ogółem [g] 243,6<br>suma cukrów prostych [g] 60,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,5<br>Sód [mg] 1 754,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-31 do dnia 2026-08-09 SZPITALE

|                      |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-09 niedziela | PODSTAWOWA                                         | Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml |                                                                | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Pomarańcza 150 g | Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 90 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Sałata zielona 10 g | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 044,6<br>Białko ogółem [g] 91,3<br>Tłuszcz [g] 76<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3<br>Węglowodany ogółem [g] 252,5<br>suma cukrów prostych [g] 61<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,1<br>Sód [mg] 1 814,7     |
|                      | ŁATWOSTRAWNA                                       | Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml               |                                                                | Zupa pomidorowa z makaronem pszennym b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SOJ, SEL</b> )<br>Bitka schabowa pieczona 100 g<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Pomarańcza 150 g                                                                                                           | Chleb baltonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                    | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917<br>Białko ogółem [g] 90,6<br>Tłuszcz [g] 63,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5<br>Węglowodany ogółem [g] 256,1<br>suma cukrów prostych [g] 66,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,9<br>Sód [mg] 2 029,6   |
|                      | Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW | Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomarańcza 150 g | Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Bitka schabowa pieczona 100 g<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml                                                                                       | Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka w siatce 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 90 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Sałata zielona 10 g<br>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml                                                                                      | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser twarogowy w kawałku 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 858,3<br>Białko ogółem [g] 83,2<br>Tłuszcz [g] 59,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3<br>Węglowodany ogółem [g] 233,1<br>suma cukrów prostych [g] 43,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,1<br>Sód [mg] 1 501,6 |

|                      |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-08-09 niedziela | WEGETARIANSKA | <p>Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (<b>MLE</b>)</p> <p>Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p> <p>Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Margaryna Rama 10g 1 szt</p> <p>Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p> | <p>Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>)</p> <p>Kotlet jajeczny 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 100 g</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g (<b>SEL</b>)</p> <p>Marchewka gotowana z olejem rzepakowym 100 g</p> <p>Kompot b/c 300 ml</p> <p>Pomarańcza 150 g</p> | <p>Chleb baltonowski 50 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Chleb razowy 30 g (<b>GLU</b>)</p> <p>Bułka wrocławska 20 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p> <p>Margaryna Rama 10g 1 szt</p> <p>Wędlina sojowa 50 g</p> <p>Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 90 g (<b>JAJ, SEL</b>)</p> <p>Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml</p> <p>Salata zielona 10 g</p> | <p>Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (<b>MLE</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,2</b></p> <p><b>Białko ogółem [g] 91,8</b></p> <p><b>Tłuszcz [g] 92,9</b></p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5</b></p> <p><b>Węglowodany ogółem [g] 258,9</b></p> <p><b>suma cukrów prostych [g] 64,1</b></p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g] 29</b></p> <p><b>Sód [mg] 1 684</b></p> |
|----------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **Oznaczenia alergenów:**

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