

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-19 do dnia 2026-09-28 SZPITALE

|                   |                               | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2                | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 5                                                                                                                       | 6                  | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |                               | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie     | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                 | Kolacja godz.20.00 | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2026-09-19 sobota | 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>Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Nektarynka 150 g | Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Wieprzowina szarpana z szynki 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> )<br>Kopytka 100 g<br>Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g<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  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 102,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 126,1<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 228,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,6<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1<br><b>Sód [mg]</b> 1 442,1 |
|                   | 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>Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g  |                  | Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Wieprzowina szarpana z szynki 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> )<br>Kopytka 100 g<br>Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Nektarynka 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  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 119,1<br><b>Białko ogółem [g]</b> 126,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 78,9<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 233,3<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,8<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,9<br><b>Sód [mg]</b> 1 472,1 |
|                   | 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>Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                     |                  | Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Wieprzowina szarpana z szynki 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> )<br>Kopytka 100 g<br>Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Nektarynka 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  | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 121,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 128,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 75,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,6<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 241,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,9<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4<br><b>Sód [mg]</b> 1 542,8 |

|                      |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-19 sobota    | 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 z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Nektarynka 150 g | Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Wieprzowina szarpana z szynki 180 g ( <b>SEL, SEZ</b> )<br>Kasza pęczak gotowana na sypko 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g<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>Połędwica miodowa 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Rzodkiewka 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 944,8<br>Białko ogółem [g] 89,5<br>Tłuszcz [g] 63,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4<br>Węglowodany ogółem [g] 251,6<br>suma cukrów prostych [g] 51,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 37<br>Sód [mg] 1 349,2 |
|                      | 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>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                                | Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ratatouille z fasolą 180 g<br>Kopytka 100 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g<br>Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Nektarynka 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] 1 977,3<br>Białko ogółem [g] 108,2<br>Tłuszcz [g] 67,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6<br>Węglowodany ogółem [g] 244,1<br>suma cukrów prostych [g] 82,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 25<br>Sód [mg] 881,8  |
| 2026-09-20 niedziela | PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM                  | 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 1 szt<br>Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g    | Jabłko 150 g                                                   | Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k 100 g<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 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>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Mus owocowy saszetka 100g 1 szt                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 941,2<br>Białko ogółem [g] 87,4<br>Tłuszcz [g] 65,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9<br>Węglowodany ogółem [g] 236,7<br>suma cukrów prostych [g] 67,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,9<br>Sód [mg] 2 309 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-19 do dnia 2026-09-28 SZPITALE

|                      |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-20 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 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>Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                            | Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k 100 g<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Jabłko 150 g<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> ) | 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>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Mus owocowy saszetka 100g 1 szt                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,2<br>Białko ogółem [g] 88,8<br>Tłuszcz [g] 66<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9<br>Węglowodany ogółem [g] 245,4<br>suma cukrów prostych [g] 68<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,4<br>Sód [mg] 2 369       |
|                      | ŁATWOSTRAWNA                                      | Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 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>Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                     |                                                            | Zupa pomidorowa z ryżem białym b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k 100 g<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 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 bałtonowski 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Serek wiejski lekki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                  | Mus owocowy saszetka 100g 1 szt                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 879,7<br>Białko ogółem [g] 85,8<br>Tłuszcz [g] 53,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2<br>Węglowodany ogółem [g] 255,1<br>suma cukrów prostych [g] 72,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,2<br>Sód [mg] 2 081,3 |
|                      | 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>Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150 g | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Udziec z kurczaka pieczony b/k 100 g<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g<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 wiejski lekki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                            | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka krucha z pieca 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 757,9<br>Białko ogółem [g] 78,5<br>Tłuszcz [g] 57,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2<br>Węglowodany ogółem [g] 224,1<br>suma cukrów prostych [g] 48,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 41<br>Sód [mg] 2 349,5   |

|                      |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-20 niedziela | WEGETARIANSKA                 | 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 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser mozzarella 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                    |                                                         | Zupa pomidorowa z ryżem białym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet jajeczny 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Sos pieczarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany 100 g<br>Surówka z marchewki i jabłka 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 ( <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>Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g ( <b>JAJ, SOJ, SEL</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Mus owocowy saszetka 100g 1 szt                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,6<br>Białko ogółem [g] 80,7<br>Tłuszcz [g] 84,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1<br>Węglowodany ogółem [g] 293<br>suma cukrów prostych [g] 72,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,2<br>Sód [mg] 2 659,5   |
|                      | PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM | 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 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 jajeczna 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) | Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Makaron spaghetti 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g<br>Kalańior gotowany 100 g<br>Kompot b/c 300 ml                                                            | Herbata czarna 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>Połędwica gazdy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                 | Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067<br>Białko ogółem [g] 101,3<br>Tłuszcz [g] 67,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3<br>Węglowodany ogółem [g] 268<br>suma cukrów prostych [g] 52,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,3<br>Sód [mg] 1 976,1    |
|                      | 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>Pasta jajeczna 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                         | Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Makaron spaghetti 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g<br>Kalańior gotowany 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Koktajl jogurtowo truskawkowy 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>Połędwica gazdy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                 | Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 100<br>Białko ogółem [g] 102,7<br>Tłuszcz [g] 68,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3<br>Węglowodany ogółem [g] 276,9<br>suma cukrów prostych [g] 53<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,7<br>Sód [mg] 2 036,1    |
|                      | 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>Pasta jajeczna 80 g ( <b>JAJ, SOJ, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                            |                                                         | Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Makaron spaghetti 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Kalańior gotowany 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Koktajl jogurtowo truskawkowy 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>Połędwica gazdy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                    | Krakersy 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,5<br>Białko ogółem [g] 93,4<br>Tłuszcz [g] 61,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1<br>Węglowodany ogółem [g] 255,9<br>suma cukrów prostych [g] 49,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,2<br>Sód [mg] 2 184,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-19 do dnia 2026-09-28 SZPITALE

|                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-21 poniedziałek | 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>Pasta jajeczna 80 g (JAJ, SOJ, GOR)<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)<br>Kiwi 150 g | Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL)<br>Sos bolognese z szynki wieprzowej 180 g (SEL)<br>Makaron razowy 100 g (SOJ)<br>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g<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>Połędwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                  | Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser mozzarella light 50 g (MLE)<br>Pomidor 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,9<br>Białko ogółem [g] 102,9<br>Tłuszcz [g] 79,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2<br>Węglowodany ogółem [g] 259,4<br>suma cukrów prostych [g] 49,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 44,8<br>Sód [mg] 2 149,4 |
|                         | WEGETARIANSKA                                      | Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (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 jajeczna 80 g (JAJ, SOJ, GOR)<br>Papryka świeża 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                 | Zupa z soczewicy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL)<br>Sos bolognese z ciecierzycą wegetariański 180 g (SOJ, SEL)<br>Makaron spaghetti 100 g (GLU, SOJ)<br>Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g<br>Kalafior gotowany 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (MLE) | 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>Wędlina sojowa 50 g<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                     | Krakersy 20g 4 szt (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEZ)                                                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,3<br>Białko ogółem [g] 90,9<br>Tłuszcz [g] 67<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1<br>Węglowodany ogółem [g] 305,3<br>suma cukrów prostych [g] 56,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,1<br>Sód [mg] 1 630,5    |
|                         | PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)<br>Herbata czarna 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>Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                      | Banan 150g 1 szt                                | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR)<br>Pulpety z indyka 100 g (JAJ)<br>Sos pomidorowy 80 ml (MLE)<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Brokuły gotowane 100 g<br>Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (MLE)<br>Kompot b/c 300 ml                                    | Herbata czarna 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 śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ)<br>Sałatka z ryżu białego z makrelą i bukietu warzyw 150 g<br>Sałata zielona 10 g | Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)                                                                   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,4<br>Białko ogółem [g] 82<br>Tłuszcz [g] 70,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8<br>Węglowodany ogółem [g] 239,3<br>suma cukrów prostych [g] 58,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,6<br>Sód [mg] 2 029,8    |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-22 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>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                                | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuły gotowane 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>Serek śmietankowy 20g 1 szt ( <b>RYB, MLE, ORZ</b> )<br>Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbatniki 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )                                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,5<br>Białko ogółem [g] 85,5<br>Tłuszcz [g] 68,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17<br>Węglowodany ogółem [g] 248,1<br>suma cukrów prostych [g] 59,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,1<br>Sód [mg] 1 893,3 |
|                   | 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>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor. 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                    |                                                                | Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Brokuły gotowane 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>Serek śmietankowy 20g 1 szt ( <b>RYB, MLE, ORZ</b> )<br>Sałatka z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                     | Herbatniki 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )                                                                                               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,5<br>Białko ogółem [g] 88,4<br>Tłuszcz [g] 66,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8<br>Węglowodany ogółem [g] 261<br>suma cukrów prostych [g] 59,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,1<br>Sód [mg] 1 928   |
|                   | 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>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pomarańcza 150 g | Barszcz biały z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Pulpety z indyka 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Mizeria z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g ( <b>MLE</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>Sałatka z ryżu brązowego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata zielona 10 g                                                                                    | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Połędwica sopocka 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 862,1<br>Białko ogółem [g] 88,9<br>Tłuszcz [g] 63,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18<br>Węglowodany ogółem [g] 234<br>suma cukrów prostych [g] 34,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,4<br>Sód [mg] 1 876,5   |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-19 do dnia 2026-09-28 SZPITALE

|                   |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-22 wtorek | WEGETARIANSKA                 | 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>Hummus z dynią 80 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                  |              | Barszcz biały z ziemniakami zabieleny śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Gulasz sojowy z warzywami 180 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Placki ziemniaczane 2 szt<br>Mizéria z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Brokuły gotowane 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>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 z ryżu białego z tuńczyka i bukietu warzyw 150 g ( <b>RYB</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Herbatniki 20g 4 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )          | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,7<br>Białko ogółem [g] 92,2<br>Tłuszcz [g] 79,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7<br>Węglowodany ogółem [g] 311,2<br>suma cukrów prostych [g] 67,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,3<br>Sód [mg] 1 654,3 |
|                   | PODSTAWOWA ODDZIAŁ 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>Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Jabłko 150 g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Bitka z kurczaka pieczona 100 g<br>Kasza jęczmienna gotowana na sytko 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g<br>Marchewka gotowana 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Sos tymiarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )                 | 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>Leczo warzywne z kurczakiem 300 g                                                                                                             | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,5<br>Białko ogółem [g] 90<br>Tłuszcz [g] 76,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14<br>Węglowodany ogółem [g] 245,4<br>suma cukrów prostych [g] 59,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 35<br>Sód [mg] 1 532,9       |
|                   | 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>Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g  |              | Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Bitka z kurczaka pieczona 100 g<br>Sos tymiarkowy 80 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kasza jęczmienna gotowana na sytko 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka Coleslaw z olejem rzepakowym 100 g<br>Marchewka gotowana 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 ( <b>GLU</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Leczo warzywne z kurczakiem 300 g                                                                                                              | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,5<br>Białko ogółem [g] 91,5<br>Tłuszcz [g] 76,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9<br>Węglowodany ogółem [g] 254,3<br>suma cukrów prostych [g] 59,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,5<br>Sód [mg] 1 592,9 |
|                   | 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>Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                     |              | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Bitka z kurczaka pieczona 100 g<br>Sos tymiarkowy b/śmietany 80 ml<br>Kasza jęczmienna gotowana na sytko 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Marchewka gotowana 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>Leczo warzywne z kurczakiem 300 g                                                                                                                                                  | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,3<br>Białko ogółem [g] 92,1<br>Tłuszcz [g] 74,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5<br>Węglowodany ogółem [g] 272<br>suma cukrów prostych [g] 62,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,4<br>Sód [mg] 1 783,4   |

|                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-23 środa    | 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>Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)<br>Jabłko 150 g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL)<br>Bitka z kurczaka pieczona 100 g<br>Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU)<br>Surówka Colesław z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml                                                | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Chleb razowy 100 g (GLU)<br>Leczo warzywne z soczewicą 300 g (SOJ)                                                                                                                                                           | Chleb razowy 60 g (GLU)<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Twarożek 50 g (MLE)<br>Pomidor 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 978,5<br>Białko ogółem [g] 85,7<br>Tłuszcz [g] 69,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1<br>Węglowodany ogółem [g] 248,3<br>suma cukrów prostych [g] 49,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,2<br>Sód [mg] 1 387,6 |
|                     | WEGETARIANSKA                                     | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi 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>Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                   | Zupa pieczarkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL)<br>Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z ciecierzycą 200 g (SOJ, MLE)<br>Surówka Colesław z olejem rzepakowym 100 g<br>Marchewka gotowana 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>Chleb razowy 30 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ)<br>Leczo warzywne z soczewicą 300 g (SOJ)                                                                                        | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)                                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 911,4<br>Białko ogółem [g] 81,7<br>Tłuszcz [g] 54,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4<br>Węglowodany ogółem [g] 288,7<br>suma cukrów prostych [g] 62,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,5<br>Sód [mg] 1 551,3 |
| 2026-09-24 czwartek | PODSTWOWA NA ODDZIALE 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 gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g         | Śliwki 150 g                                      | Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL)<br>Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt (GLU, JAJ, MLE)<br>Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany 100 g<br>Kompot b/c 300 ml                             | 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>Pasta z fasoli 60 g<br>Ser twarogowy w kawałku 30 g (MLE)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Biszkopty 5 szt (GLU, JAJ)                                                                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 930,5<br>Białko ogółem [g] 83,9<br>Tłuszcz [g] 74,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8<br>Węglowodany ogółem [g] 229,7<br>suma cukrów prostych [g] 49,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,2<br>Sód [mg] 1 655,1 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-19 do dnia 2026-09-28 SZPITALE

|                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-24 czwartek | PODSTAWOWA                                        | Jogurt naturalny 150g<br>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<br>1 szt<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g |                                                               | Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Śliwki 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<br>1 szt<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Ser twarogowy w kawałku 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g              | Biszkopty 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,5<br>Białko ogółem [g] 85,4<br>Tłuszcz [g] 75<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8<br>Węglowodany ogółem [g] 238,5<br>suma cukrów prostych [g] 50<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,6<br>Sód [mg] 1 715,1     |
|                     | ŁATWOSTRAWNA                                      | Jogurt naturalny 150g<br>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<br>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>Krokiety z mięsem dietetyczne 2 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Bukiet warzyw gotowany 200 g<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, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Szynka drobiowa z piersią indyczą 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ser twarogowy w kawałku 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Biszkopty 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )                                                                                                                            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 883,9<br>Białko ogółem [g] 89<br>Tłuszcz [g] 69,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4<br>Węglowodany ogółem [g] 229,1<br>suma cukrów prostych [g] 49,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,2<br>Sód [mg] 1 722,5   |
|                     | 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<br>1 szt<br>Szynka gotowana 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g<br>1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Śliwki 150 g | Zupa ziemniaczana z natką pietruszki 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Bitka schabowa pieczona 100 g<br>Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g<br>Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 200 g<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<br>1 szt<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Ser twarogowy w kawałku 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                   | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Szynka drobiowa z piersią indyczą 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Papryka świeża 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888,5<br>Białko ogółem [g] 80,9<br>Tłuszcz [g] 62,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4<br>Węglowodany ogółem [g] 243,5<br>suma cukrów prostych [g] 43,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,2<br>Sód [mg] 1 873,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-19 do dnia 2026-09-28 SZPITALE

|                     |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-24 czwartek | WEGETARIANSKA                     | Jogurt naturalny 150g<br>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<br>1 szt<br>Pasta z soi z suszonymi pomidorami 80 g<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g            |             | Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Krokiety z pieczarkami i kapustą 2 szt<br>Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g<br>Bukiet warzyw gotowany 100 g<br>Sliwki 150 g<br>Kompot b/c 300 ml                                      | 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<br>1 szt<br>Ser twarogowy w kawałku 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z fasoli 60 g<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g     | Biszkopty 5 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,2<br>Białko ogółem [g] 72,7<br>Tłuszcz [g] 72,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2<br>Węglowodany ogółem [g] 296,2<br>suma cukrów prostych [g] 62,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 50,5<br>Sód [mg] 1 324,2 |
|                     | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | Zupa mleczna z kaszą manną na mleku 2% tł. 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<br>1 szt<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Arbuz 200 g | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ryba morszczuk (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g<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, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Kisiel b/c 200 ml                   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,7<br>Białko ogółem [g] 88,3<br>Tłuszcz [g] 71<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7<br>Węglowodany ogółem [g] 272,5<br>suma cukrów prostych [g] 58,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,8<br>Sód [mg] 1 606,5   |
|                     | PODSTAWOWA                        | 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>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>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 (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Arbuz 200 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<br>1 szt<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 90 g<br>Sałata zielona 10 g  | Kisiel b/c 200 ml                   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 091,7<br>Białko ogółem [g] 89,8<br>Tłuszcz [g] 71,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7<br>Węglowodany ogółem [g] 281,5<br>suma cukrów prostych [g] 58,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,4<br>Sód [mg] 1 666,5 |
|                     | LATWOSTRAWNA                      | 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 50 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Margaryna Rama 10g<br>1 szt<br>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 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 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>Arbuz 200 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<br>1 szt<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i czarnuszką 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                     | Kisiel b/c 200 ml                   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,8<br>Białko ogółem [g] 102,9<br>Tłuszcz [g] 68,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3<br>Węglowodany ogółem [g] 281,6<br>suma cukrów prostych [g] 64<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,8<br>Sód [mg] 1 392    |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-25 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 z natką pietruszki 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<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] 2 055,3<br>Białko ogółem [g] 97<br>Tłuszcz [g] 70,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2<br>Węglowodany ogółem [g] 251,9<br>suma cukrów prostych [g] 47,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 44,2<br>Sód [mg] 1 495,3   |
|                   | 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<br>Warzywa po grecku 100 g ( <b>SEL</b> )<br>Kompot b/c 300 ml<br>Arbuz 200 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 | Kisiel b/c 200 ml                                                                                                         | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,7<br>Białko ogółem [g] 102,7<br>Tłuszcz [g] 76,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1<br>Węglowodany ogółem [g] 296,2<br>suma cukrów prostych [g] 59<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,6<br>Sód [mg] 1 713,2  |
| 2026-09-26 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 | Nektarynka 150 g                                               | Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kurczak po hawajsku 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż biały gotowany na sypko 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g<br>Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml     | Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml<br>Gnocchi ziemniaczane 200 g<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>MLE</b> )<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g                                                                                                                                                             | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,8<br>Białko ogółem [g] 72,5<br>Tłuszcz [g] 89,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8<br>Węglowodany ogółem [g] 270,9<br>suma cukrów prostych [g] 70,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,5<br>Sód [mg] 1 532,3 |

|                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-26 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>Kurczak po hawajsku 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g<br>Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Nektarynka 150 g | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Gnocchi ziemniaczane 200 g<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>MLE</b> )<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g                                                                      | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,5<br>Białko ogółem [g] 74,2<br>Tłuszcz [g] 90,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19<br>Węglowodany ogółem [g] 283,1<br>suma cukrów prostych [g] 70,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,8<br>Sód [mg] 1 565,2   |
|                   | 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>Kurczak w warzywach 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż biały gotowany na sypko 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Nektarynka 150 g                                                                                 | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Gnocchi ziemniaczane 200 g<br>Sos pietruszkowy b/śmietany 100 ml<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g                                                                         | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137<br>Białko ogółem [g] 73,8<br>Tłuszcz [g] 88,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9<br>Węglowodany ogółem [g] 272,5<br>suma cukrów prostych [g] 66,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 26<br>Sód [mg] 1 432,4     |
|                   | 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>Nektarynka 150 g | Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Kurczak w warzywach 180 g ( <b>SEL</b> )<br>Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g<br>Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g<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. 100 ml ( <b>MLE</b> )<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g | 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 kiszony 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,8<br>Białko ogółem [g] 81,2<br>Tłuszcz [g] 85,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5<br>Węglowodany ogółem [g] 296,6<br>suma cukrów prostych [g] 59,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 49,4<br>Sód [mg] 1 696,6 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-19 do dnia 2026-09-28 SZPITALE

|                      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-26 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 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>Risotto z warzywami i serem tofu 200 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem rzepakowym 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Nektarynka 150 g                                                                                                   | Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml<br>Gnocchi ziemniaczane 200 g<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>MLE</b> )<br>Sałata z olejem rzepakowym 100 g                                                                                                                                                                      | Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt ( <b>MLE</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 247,5<br><b>Białko ogółem [g]</b> 73<br><b>Tłuszcz [g]</b> 83,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,8<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,5<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40<br><b>Sód [mg]</b> 1 529,8    |
|                      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2026-09-27 niedziela | PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM | 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 1 szt<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Budyń b/c 150 ml ( <b>MLE</b> ) | 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>Marchewka Juniorka gotowana 100 g<br>Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</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>Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, GOR</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Soczek owocowy 200ml 1 szt                             | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 175,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 101,9<br><b>Tłuszcz [g]</b> 79,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 267,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4<br><b>Sód [mg]</b> 3 570,8 |
|                      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 2026-09-27 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 1 szt<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 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, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Marchewka Juniorka gotowana 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Budyń b/c 150 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>Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, GOR</b> )<br>Sałata zielona 10 g  | Soczek owocowy 200ml 1 szt                             | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 208,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 103,4<br><b>Tłuszcz [g]</b> 80,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,7<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 64<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8<br><b>Sód [mg]</b> 3 630,8   |
|                      |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                      |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-27 niedziela | LATWOSTRAWNA                                      | 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>Gołąbek bez zawijania 130g 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml<br>Ziemniaki gotowane 100 g<br>Marchewka Juniorka gotowana 200 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Budyń b/c 150 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>Polędwica miodowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                               | Soczek owocowy 200ml 1 szt                                                                                                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,6<br>Białko ogółem [g] 93,1<br>Tłuszcz [g] 63,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2<br>Węglowodany ogółem [g] 280,4<br>suma cukrów prostych [g] 63,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,5<br>Sód [mg] 2 420    |
|                      | Z OGRANICZENIEM LATWO 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 z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek kiszony 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, SOJ, MLE, SEL, GOR</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] 2 290,5<br>Białko ogółem [g] 105,4<br>Tłuszcz [g] 73,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7<br>Węglowodany ogółem [g] 295,3<br>suma cukrów prostych [g] 48,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 51,8<br>Sód [mg] 3 260,5 |
|                      | WEGETARIANSKA                                     | 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 kiszony 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, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Marchewka Juniorka gotowana 100 g<br>Kompot b/c 300 ml<br>Budyń b/c 150 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>Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g ( <b>JAJ, RYB, SOJ, GOR</b> )<br>Sałata zielona 10 g | Soczek owocowy 200ml 1 szt                                                                                                           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,8<br>Białko ogółem [g] 93,9<br>Tłuszcz [g] 71,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6<br>Węglowodany ogółem [g] 294,7<br>suma cukrów prostych [g] 75,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 40,9<br>Sód [mg] 3 551,1  |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-19 do dnia 2026-09-28 SZPITALE

|                         |                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-28 poniedziałek | PODSTAWOWA ODDZIALE 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>Połędwica gazdy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g | Banan 150g 1 szt | 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>Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g ( <b>GOR</b> )<br>Kalafior gotowany 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] 1 854,4<br>Białko ogółem [g] 78,5<br>Tłuszcz [g] 54,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15<br>Węglowodany ogółem [g] 253,2<br>suma cukrów prostych [g] 75,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,3<br>Sód [mg] 1 864,1   |
|                         | 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>Połędwica gazdy 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>Kalafior gotowany 100 g<br>Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g ( <b>GOR</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>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] 1 865,6<br>Białko ogółem [g] 79,6<br>Tłuszcz [g] 53,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9<br>Węglowodany ogółem [g] 258,2<br>suma cukrów prostych [g] 73,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,8<br>Sód [mg] 1 909,2 |
|                         | 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>Połędwica gazdy 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>Kalafior gotowany 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 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] 1 875,4<br>Białko ogółem [g] 84,5<br>Tłuszcz [g] 49,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2<br>Węglowodany ogółem [g] 269,1<br>suma cukrów prostych [g] 76,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,5<br>Sód [mg] 2 220,4 |

|                         |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-09-28 poniedziałek | 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>Poledwica gazdy 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko 150 g | Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g ( <b>SEL</b> )<br>Grahamka 90g 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 200 g ( <b>GOR</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 a'la tzatziki 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Rzodkiewka 90 g<br>Sałata zielona 10 g                                                                                                    | Chleb razowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Szynka gotowana 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek kiszony 50 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 820,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 78,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 56,2</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 242,9</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 39,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 43</b><br><b>Sód [mg] 2 760</b>     |
|                         | WEGETARIANSKA                                      | 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 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Margaryna Rama 10g 1 szt<br>Ser toffu 80 g ( <b>SOJ</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 soczewicą 200 g ( <b>SOJ, SEL</b> )<br>Kajzerka 60g 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem rzepakowym 100 g ( <b>GOR</b> )<br>Kalafior gotowany 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>Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</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> )                                                                                             | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 91,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 59,9</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 299,5</b><br><b>suma cukrów prostych [g] 78,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 44,9</b><br><b>Sód [mg] 1 515,6</b> |

### **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,