

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-08-30 niedziela	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 150 ml (MLE)	Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Gołąbek bez zawijania 130g 1 szt (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka Juniorka gotowana 100 g Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,7 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 79,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 271,6 suma cukrów prostych [g] 67,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Sód [mg] 3 658,9
	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Sałata zielona 10 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Gołąbek bez zawijania 130g 1 szt (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchewka Juniorka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Sałatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,7 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 80,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Węglowodany ogółem [g] 280,4 suma cukrów prostych [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 3 718,9
	ŁATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Rosół z makaronem pszennym 400 ml (GLU, SOJ, SEL, GOR) Gołąbek bez zawijania 130g 1 szt (GLU, JAJ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka Juniorka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,6 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 280,4 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 Sód [mg] 2 420

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-30 do dnia 2026-09-08 SZPITALE

2026-08-30 niedziela	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (SOJ, SEL, GOR) Gołąbek bez zawijania z ryżem brązowym 130g 1 szt (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 200 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 150 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Salatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Salata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica miodowa 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,4 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 299 suma cukrów prostych [g] 52,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,5 Sód [mg] 3 348,6
	WEGETARIAŃSKA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Ogórek małosolny 90 g Salata zielona 10 g		Bulion jarski z makaronem 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Gołąbek wegetariański z fasolą 1 szt (SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z selera z jabłkiem i pestkami dyni z jogurtem naturalnym 2% tł. 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Marchewka Juniorka gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 150 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Salatka śledziowa z jajkiem, ogórkiem kiszonym i majonezem 180 g (JAJ, RYB, SOJ, GOR) Salata zielona 10 g	Soczek owocowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 71,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 298,4 suma cukrów prostych [g] 79,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sód [mg] 3 639,2
2026-08-31 poniedziałek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (SEL) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g Kalafior gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Salata zielona 10 g	Herbatniki 25g 5 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 812,2 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 256,9 suma cukrów prostych [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 Sód [mg] 1 704,6

2026-08-31 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (SEL) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Kalafior gotowany 100 g Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 823,4 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 55,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 261,8 suma cukrów prostych [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sód [mg] 1 749,7
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (SEL) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Kalafior gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 804,9 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 269,2 suma cukrów prostych [g] 62,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Sód [mg] 2 221,9
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Chłopski garnek z wieprzowiną 200 g (SEL) Grahamka 90g 1 szt (GLU) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877,1 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 59,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 249,9 suma cukrów prostych [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 46 Sód [mg] 2 438,1

2026-08-31 poniedziałek	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser toffu 80 g (SOJ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Chłopski garnek z soczewicą 200 g (SOJ, SEL) Kajzerka 60g 1 szt (GLU) Surówka żydowska z ogórkiem kiszonym z olejem rzepakowym 100 g Kalańfior gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa a'la tzatziki 80 g (MLE) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Herbatniki 20g 4 szt (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 61,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Węglowodany ogółem [g] 303,1 suma cukrów prostych [g] 68,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sód [mg] 1 356,1
	PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Sos pietruszkowy 80 ml (MLE)	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Sałatka gyros z majonezem 180 g (JAJ, SOJ, GOR)	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 73,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 257,5 suma cukrów prostych [g] 50,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sód [mg] 2 287,1
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Brokuły gotowane 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Sałatka gyros z majonezem 180 g (JAJ, SOJ, GOR)	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 73,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 266,2 suma cukrów prostych [g] 51,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 2 347,1
2026-09-01 wtorek	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa zacierkowa 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Sałatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 180 g (MLE)	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,8 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Węglowodany ogółem [g] 269,6 suma cukrów prostych [g] 53,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sód [mg] 1 951,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-30 do dnia 2026-09-08 SZPITALE

2026-09-01 wtorek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Salatka gyros z sosem jogurtowym (dieta) 180 g (MLE)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,6 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 68,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Węglowodany ogółem [g] 264,7 suma cukrów prostych [g] 48,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Sód [mg] 1 979,9
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z zielonego groszku ze słonecznikiem 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z ciecierzycy z ziemniakami 400 g (SOJ, SEL) Kotlet z fasoli czerwonej 1 szt (JAJ, SEL) Sos pietruszkowy 80 ml (MLE) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Salatka z kapusty pekińskiej z tofu z olejem rzepakowym 180 g (SOJ, GOR)	Sok jabłkowo-marchewkowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 95,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 339,9 suma cukrów prostych [g] 58,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Sód [mg] 1 939,4
2026-09-02 środa	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Nektarynka 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 150 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Sos tymiankowy 80 ml (MLE)	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,5 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 279,2 suma cukrów prostych [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 1 466,8

2026-09-02 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) Sos tymiankowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 150 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Nektarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 86,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 283,7 suma cukrów prostych [g] 56,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sód [mg] 1 496,8
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Nektarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania z mięsem wieprzowym dietetyczna 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 75,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Węglowodany ogółem [g] 277,7 suma cukrów prostych [g] 48,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 1 636,3
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Nektarynka 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Makaron pełnoziarnisty z mięsem wieprzowym 300 g (MLE, SEL) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,9 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 86,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 258,9 suma cukrów prostych [g] 47,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Sód [mg] 1 306,7

2026-09-02 środa	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z jajka z natką pietruszki 80 g (JAJ, SOJ, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Gulasz sojowy z warzywami 180 g (SOJ, SEL) Placki ziemniaczane 2 szt Surówka z modrej kapusty z olejem rzepakowym 150 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Nektarynka 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Lazania warzywna z ciecierzycą 300 g (SOJ, SEL) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Sałata z olejem rzepakowym 100 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,1 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 104,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Sód [mg] 1 432,8
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851,8 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 229,1 suma cukrów prostych [g] 60,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sód [mg] 1 760,4
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 247,2 suma cukrów prostych [g] 60,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sód [mg] 1 829,2
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,1 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 58 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 277,1 suma cukrów prostych [g] 61,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Sód [mg] 1 952,4

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-30 do dnia 2026-09-08 SZPITALE

2026-09-03 czwartek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka gotowana 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa pejszanka z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Poledwica gazdy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 698,4 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Węglowodany ogółem [g] 210,6 suma cukrów prostych [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sód [mg] 1 845,3
	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z ciecior ki z warzywami i słonecznikiem 80 g (SOJ, SEL) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pejszanka z ziemniakami zabi elana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Tortilla z warzywami i soczewicą 2 szt (GLU, SEL) Sos pomidorowy 80 ml (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 100 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,5 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 49,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 65,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sód [mg] 1 503,3
	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Śliwki 150 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,3 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 73,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 246,4 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Sód [mg] 2 040

2026-09-04 piątek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Śliwki 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,3 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 255,2 suma cukrów prostych [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 2 100
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy b/śmietany 80 ml Ziemniaki gotowane 100 g Warzywa po grecku 200 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,8 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 74,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 254,1 suma cukrów prostych [g] 77,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 Sód [mg] 1 999
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Śliwki 150 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 40 g (MLE) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 066,9 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 78,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Węglowodany ogółem [g] 220,4 suma cukrów prostych [g] 41,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sód [mg] 2 087,3

2026-09-04 piątek	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Jajko w jogurcie z koperkiem 2 szt (JAJ, MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Ryba morszczuk pieczony 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem rzepakowym 100 g Warzywa po grecku 100 g (SEL) Kompot b/c 300 ml Śliwki 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 067,3 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 73,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Węglowodany ogółem [g] 255,2 suma cukrów prostych [g] 57,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sód [mg] 2 100
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Arbuz 200 g	Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo malinowy b/c 100 g (MLE)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,2 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 262,9 suma cukrów prostych [g] 77,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sód [mg] 1 607,4
	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Brokuły gotowane 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo malinowy b/c 100 g (MLE)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 951,7 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 267,4 suma cukrów prostych [g] 77,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sód [mg] 1 637,4
2026-09-05 sobota	LATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa botwinka z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Brokuły gotowane 200 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Nalesniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo malinowy b/c 100 g (MLE)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888,4 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 51,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Węglowodany ogółem [g] 263,5 suma cukrów prostych [g] 75,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 Sód [mg] 1 661,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-08-30 do dnia 2026-09-08 SZPITALE

2026-09-05 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sytko 100 g (GLU) Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z mąki gryczanej z warzywami 2 szt (JAJ, MLE, SEL) Sos czosnkowy z jogurtem naturalnym 2%tł. 80 ml (MLE)	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek homogenizowany naturalny 50 g (MLE) Rzodkiewka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,7 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Węglowodany ogółem [g] 275,2 suma cukrów prostych [g] 57,1 Błonnik pokarmowy [g] 42 Sód [mg] 1 426,8
	WEGETARIANSKA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser toffu 50 g (SOJ) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa botwinka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12%tł. 400 ml (MLE, SEL) Ratatouille z cieciorą 180 g (SOJ) Kasza jęczmienna gotowana na sytko 100 g (GLU) Brokuły gotowane 100 g Surówka wiosenna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Arbuz 200 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Naleśniki z serem 2 szt (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowo malinowy b/c 100 g (MLE)	Sok warzywny 200ml. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,2 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Węglowodany ogółem [g] 284,2 suma cukrów prostych [g] 80,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 Sód [mg] 1 269,9
2026-09-06 niedziela	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (MLE) Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kaszy kus kus z warzywami i serem feta z olejem rzepakowym 90 g (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,5 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 253,2 suma cukrów prostych [g] 60,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Sód [mg] 2 037,9

2026-09-06 niedziela

Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	PODSTAWOWA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (MLE) Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kaszy kus kus z warzywami i serem feta z olejem rzepakowym 90 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,4 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 73,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 262 suma cukrów prostych [g] 60,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sód [mg] 2 097,8
	ŁATWOSTRAWNA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym b/śmietany 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Bukiet warzyw gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 56,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 254,8 suma cukrów prostych [g] 62 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sód [mg] 1 927,6
		Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek wiejski lekki z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem razowym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (SOJ, MLE, SEL) Bitka schabowa pieczona 100 g Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 200 g (MLE) Kompot b/c 300 ml	Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka w siatce 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałatka z kaszy pęczak z warzywami i serem feta z olejem rzepakowym 90 g (GLU, MLE) Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Chleb razowy 60 g (GLU) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser twarogowy w kawałku 50 g (MLE) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Węglowodany ogółem [g] 245 suma cukrów prostych [g] 49,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sód [mg] 1 944,5

2026-09-06 niedziela	WEGETARIANSKA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa pomidorowa z makaronem pszennym zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Kotlet jajeczny 100 g (GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (MLE) Bukiet warzyw gotowany 100 g Kompot b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Wędlina sojowa 50 g Sałatka z kaszy kus kus z warzywami i serem feta z olejem rzepakowym 90 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163,4 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 84,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Węglowodany ogółem [g] 268,5 suma cukrów prostych [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sód [mg] 1 967
	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет pieczony drobiowy 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Śliwki 150 g	Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z papryką i siemieniem lnianym 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,8 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Węglowodany ogółem [g] 235,4 suma cukrów prostych [g] 51,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 Sód [mg] 1 231,7
	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет pieczony drobiowy 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kompot b/c 300 ml Śliwki 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z papryką i siemieniem lnianym 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,8 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Węglowodany ogółem [g] 244,2 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sód [mg] 1 291,7
	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет pieczony drobiowy 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (SEL) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 061,1 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Węglowodany ogółem [g] 256 suma cukrów prostych [g] 71,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 1 247,5

2026-09-07 poniedziałek	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет pieczony drobiowy 80 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Śliwki 150 g	Zupa z fasolki szparagowej b/śmietany 400 ml (SEL) Leczo warzywne z kurczakiem 300 g Ryż brązowy gotowany na sypko 100 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z papryką i siemieniem lnianym 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka krucha z pieca 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,5 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 226,2 suma cukrów prostych [g] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Sód [mg] 1 348,6
	WEGETARIANSKA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Paszтет z soczewicy i warzyw 80 g (JAJ, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa z fasolki szparagowej zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z ciecierzycą 300 g (SOJ) Ryż biały gotowany na sypko 100 g Kompot b/c 300 ml Śliwki 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta twarogowa z papryką i siemieniem lnianym 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 859,4 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Węglowodany ogółem [g] 292,6 suma cukrów prostych [g] 56,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sód [mg] 1 461,7
2026-09-08 wtorek	PODSTWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna z makrelą 80 g (JAJ, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Budyń b/c 250 ml (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml	Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 861,7 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 62,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Węglowodany ogółem [g] 225,3 suma cukrów prostych [g] 59,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sód [mg] 2 227,1

2026-09-08 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka bulgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 843,9 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 60,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Węglowodany ogółem [g] 227,8 suma cukrów prostych [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 Sód [mg] 2 075,8
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE) Sos tymiarkowy b/śmietany 80 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 790,9 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 54,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Węglowodany ogółem [g] 230,4 suma cukrów prostych [g] 53,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 Sód [mg] 2 037
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kiwi 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bulgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 50 g (MLE) Pomidor 70 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 871,8 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 64,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 215,4 suma cukrów prostych [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sód [mg] 2 207,5

2026-09-08 wtorek	WEGETARIANSKA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ , RYB, SOJ, SEL , GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE , SEL) Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z soczewicą 200 g (SOJ, MLE) Marchewka gotowana 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser toffu 50 g (SOJ) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 935,3 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Węglowodany ogółem [g] 261,2 suma cukrów prostych [g] 56,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sód [mg] 1 380,7
-------------------	---------------	---	--	--	--	--	---

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,