

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-29 do dnia 2026-10-08 SZPITALE

		1	2	3	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Kolacja godz.20.00	SUMA
2026-09-29 wtorek	PODSTAWOWA NA ODDZIALE DZIECIĘCYM	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 100 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] 2 025,1 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 252,3 suma cukrów prostych [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sód [mg] 2 191,9
	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 100 g Kompot b/c 300 ml Koktajl jogurtowo truskawkowy b/c 200 ml (MLE)	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt 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] 2 058,1 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 71,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Węglowodany ogółem [g] 261 suma cukrów prostych [g] 47,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sód [mg] 2 252
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szyńka drobiowa z piersią indyczą 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa 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 100 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] 1 917,3 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 57,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 264,4 suma cukrów prostych [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sód [mg] 1 856,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-29 do dnia 2026-10-08 SZPITALE

2026-09-29 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) Pomarańcza 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] 2 059,5 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 67,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 261,3 suma cukrów prostych [g] 48,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,4 Sód [mg] 1 978,6
	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 100 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] 2 499,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 93,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 334,7 suma cukrów prostych [g] 55,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,6 Sód [mg] 1 844,3
	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 jajeczna z makrelą 80 g (JAJ, SOJ, SEL, 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 kiszanej kapusty i buraków z olejem rzepakowym 100 g Fasolka szparagowa duet gotowana 100 g Kompot b/c 300 ml Sos chrzanowy 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] 2 209,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 82,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 279,6 suma cukrów prostych [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Sód [mg] 1 734

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-29 do dnia 2026-10-08 SZPITALE

2026-09-30 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 jajeczna ze szprotkami 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 chrzanowy 80 ml (MLE) Kasza bulgur gotowana na sypko 100 g Surówka z kiszonej kapusty i buraków z olejem rzepakowym 100 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] 2 198,1 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 80,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Węglowodany ogółem [g] 281,9 suma cukrów prostych [g] 54,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 1 509,3
	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 jajeczna ze szprotkami 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] 2 145,4 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 76,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Węglowodany ogółem [g] 277,6 suma cukrów prostych [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sód [mg] 1 536
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ, SOJ, 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 kiszonej kapusty i buraków 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

2026-09-30 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 jajeczna ze szprotkami 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 kiszanej kapusty i buraków z olejem rzepakowym 100 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] 2 444,4 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 99,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 65,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 Sód [mg] 1 475,8
	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	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa 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 Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 837,5 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 69,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Węglowodany ogółem [g] 222,7 suma cukrów prostych [g] 41,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Sód [mg] 1 846,7
	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 pieczarkowa 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 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 Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 873,7 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 66,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Węglowodany ogółem [g] 240,8 suma cukrów prostych [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Sód [mg] 1 915,5
	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 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) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 945 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 56,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Węglowodany ogółem [g] 277,5 suma cukrów prostych [g] 47,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sód [mg] 1 699,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-29 do dnia 2026-10-08 SZPITALE

2026-10-01 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) Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa 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 Twaróg z natką pietruszki 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] 1 713,1 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Węglowodany ogółem [g] 208,6 suma cukrów prostych [g] 38,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Sód [mg] 1 706
	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 pieczarkowa 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 Jabłko 150 g	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka 90 g Sałata zielona 10 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU, JAJ, MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 021,2 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Węglowodany ogółem [g] 310,3 suma cukrów prostych [g] 46,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Sód [mg] 1 589,6
2026-10-02 piątek	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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-29 do dnia 2026-10-08 SZPITALE

2026-10-02 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

2026-10-02 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 ODDZIAŁ 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	Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 350 ml (MLE, SEL, GOR) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka jesienna 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] 1 941,1 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 59,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 258,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Sód [mg] 1 782,7
2026-10-03 sobota	PODSTAWOWA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 350 ml (MLE, SEL, GOR) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Brokuły gotowane 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 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] 101,4 Tłuszcz [g] 59,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Węglowodany ogółem [g] 263 suma cukrów prostych [g] 76,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 Sód [mg] 1 812,1
	ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa z mlekiem 2% tł. bez cukru 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Połudwica sopocka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL, GOR) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Brokuły gotowane 200 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 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] 1 925,6 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 54,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Węglowodany ogółem [g] 266,8 suma cukrów prostych [g] 75,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sód [mg] 1 795,7

2026-10-03 sobota	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH 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) Mandarynka 150 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami pelati 400 ml (SEL) Ragout dyniowe z kurczakiem 180 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka jesienna 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] 1 967,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Węglowodany ogółem [g] 267 suma cukrów prostych [g] 57,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sód [mg] 1 368,4
	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		Barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny śmietaną 12%tł. 350 ml (MLE, SEL, GOR) Ratatouille z cieciorką 180 g (SOJ) Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Brokuły gotowane 100 g Surówka jesienna z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 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] 1 938,3 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 57,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Węglowodany ogółem [g] 279,8 suma cukrów prostych [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sód [mg] 1 444,6
2026-10-04 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-29 do dnia 2026-10-08 SZPITALE

2026-10-04 niedziela	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 zabiłana 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
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	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 zabiłana 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

2026-10-04 niedziela	WEGETARIANSKA	Kakao na mleku 2% tł. bez cukru 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser 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 baltonowski 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 baltonowski 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 baltonowski 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
2026-10-05 poniedziałek	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami owsianymi na mleku 2% tł. 300 ml (MLE) Chleb baltonowski 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 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] 1 926,8 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 baltonowski 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 Mus owocowy saszetka 100g 1 szt	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 039,6 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 59,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Węglowodany ogółem [g] 250,1 suma cukrów prostych [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Sód [mg] 1 248

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-29 do dnia 2026-10-08 SZPITALE

2026-10-05 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
2026-10-06 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 Kiełbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 90 g (JAJ, SEL) Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 906,4 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 66,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Węglowodany ogółem [g] 225,7 suma cukrów prostych [g] 57 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sód [mg] 2 299,4

2026-10-06 wtorek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sos pieczarkowy 80 ml (MLE) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 100 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE)	Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 90 g (JAJ, SEL) Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 888,6 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Węglowodany ogółem [g] 228,3 suma cukrów prostych [g] 53,1 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sód [mg] 2 148,1
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 100 g Marchewka gotowana 200 g Kompot b/c 300 ml Budyń b/c 200 ml (MLE) Sos tymiankowy b/śmietany 80 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Kielbasa kminkowa ojca Grzegorza 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z tuńczyka z jajkiem 80 g (JAJ, RYB, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Jabłko 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką pieczony 100 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ziemniaki gotowane 100 g Surówka bułgarska z papryką z olejem rzepakowym 200 g 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) Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 90 g (JAJ, SEL) Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Ser mozzarella light 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-29 do dnia 2026-10-08 SZPITALE

2026-10-06 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) Surówka z białej rzepy z jabłkiem, pestkami dyni i jogurtem 2% tł. 90 g (JAJ, SEL) Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,9 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 67,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 261,6 suma cukrów prostych [g] 54,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sód [mg] 1 453,1
	PODSTAWOWA ODDZIAŁ DZIECIĘCYM	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Mandarynka 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE , SEL) Gulasz z indyka z pomidorami 180 g (SEL) Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ) Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 300 ml	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 874,3 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 278,9 suma cukrów prostych [g] 83,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sód [mg] 1 302,4
2026-10-07 środa	PODSTAWOWA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Chleb bałtonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabielana śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE , SEL) Gulasz z indyka z pomidorami 180 g (SEL) Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ) Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 890,7 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,8 Węglowodany ogółem [g] 283,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sód [mg] 1 332,3

2026-10-07 środa	ŁATWOSTRAWNA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa koperkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Gulasz z indyka z pomidorami 180 g (SEL) Makaron świderki 100 g (GLU, SOJ) Bukiet warzyw gotowany 200 g Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 857,1 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 42,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Węglowodany ogółem [g] 286 suma cukrów prostych [g] 80,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Sód [mg] 1 381,2
	Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Mandarynka 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Gulasz z indyka z pomidorami 180 g (SEL) Makaron razowy 100 g (SOJ) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 200 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 300 ml	Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem b/c 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Polędwica gazdy 30 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 942,5 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 55,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,1 Węglowodany ogółem [g] 266,6 suma cukrów prostych [g] 78,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 Sód [mg] 1 177,4
	WEGETARIAŃSKA	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi na mleku 2% tł. 300 ml (GLU, MLE) Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Twarożek z koperkiem i czarnuszką 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Makaron świderki z pomidorami i serem tofu 200 g (GLU, SOJ, SEL) Bukiet warzyw gotowany 100 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ, SOJ, GOR) Kompot b/c 300 ml Mandarynka 150 g	Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 300 g Sos jogurtowy b/c 100 g (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml	Sok pomidorowy 200ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 959,1 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 305,7 suma cukrów prostych [g] 85,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Sód [mg] 1 179,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-29 do dnia 2026-10-08 SZPITALE

2026-10-08 czwartek	PODSTAWOWA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Banan 150g 1 szt	Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Brokuły gotowane 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (MLE) Kompot b/c 300 ml	Herbata owocowa z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 20 g (GLU) Chleb razowy 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 67,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 258,7 suma cukrów prostych [g] 66,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Sód [mg] 1 582,1
	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 zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (MLE) Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 68 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Węglowodany ogółem [g] 267,5 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Sód [mg] 1 642,1
	ŁATWOSTRAWNA	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Pierogi z mięsem 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (MLE) Brokuły gotowane 100 g Kompot b/c 300 ml Banan 150g 1 szt	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb baltonowski 50 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU, JAJ) Margaryna Rama 10g 1 szt Filet zapiekany drobiowy 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,4 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 68,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Węglowodany ogółem [g] 256,8 suma cukrów prostych [g] 66,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 Sód [mg] 1 959,3

2026-10-08 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 zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Śliwki 150 g	Zupa pejszanka z ziemniakami b/śmietany 400 ml (SEL) Filet kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna gotowana na sypko 100 g (GLU) Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 200 g (MLE) Kompot b/c 300 ml	Herbata czarna z cytryną b/cukru 300 ml Chleb razowy 100 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Pasta z fasoli 80 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Chleb razowy 60 g (GLU) Margaryna Rama 10g 1 szt Serek śmietankowy 20g 1 szt (RYB, MLE, ORZ) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 725,5 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Węglowodany ogółem [g] 236,4 suma cukrów prostych [g] 49,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Sód [mg] 1 565
	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 Paszтет z ciecior i warzyw 80 g (JAJ, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata zielona 10 g		Zupa pejszanka z ziemniakami zabieleną śmietaną 12% tł. 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z kapustą i pieczarką 300g 6 szt (GLU, SOJ, SEL) Brokuły gotowane 100 g Surówka z marchewki z chrzanem z sosem jogurtowym 100 g (MLE) 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 Pasta z fasoli 80 g Burak gotowany plasterki 90 g Sałata zielona 10 g	Mleko w kartoniku naturalne 200ml 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,9 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 81,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Węglowodany ogółem [g] 301,5 suma cukrów prostych [g] 69,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Sód [mg] 1 597,3

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,