

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 SZPITAL

|                         |                        | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 5                                                                                                                                                                                                                                                          | 6                                                                         | 7                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                    | PN                                                                        | SUMA                                                                                                                                                                      |
| 2026-01-05 poniedziałek | 01. Dieta podstawowa   | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy. 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paszтет drobiowy p 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> )<br>Salata 10 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Jabłka 150 g<br>Herbata 200 ml | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Ryba smażona I 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Surówka z białej kapusty I 150 g<br>Ziemniaki 180 g<br>Kompot s 200 ml                                                      | Chleb graham . 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta z jaj I 60 g ( <u>JAJ, MLE, GOR,</u> )<br>Salata 10 g<br>Rzodkiewka 50 g<br>Herbata 200 ml                               | Serek wiejski lekki 1 szt ( <u>MLE b/LAK,</u> )                           | W.Ener: [kcal] 2 204<br>B: [g] 102,8<br>T: [g] 76<br>W: [g] 294,1<br>Sól [g] 4,4<br>Kw.tł.nasy. [g] 34,6<br>Bł: [g] 35,2<br>Sód: [mg] 1 759,4<br>W tym cukry: [g] 84,8    |
|                         | 02. Dieta łatwostrawna | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szyunka biała 40 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Salata 10 g<br>Jabłka 150 g<br>Herbata 200 ml                                                       | Zupa szpinakowa II 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Pierogi leniwe z musem owocowym II 280 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Kompot s 200 ml                                                                                                                                                    | Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g<br>Jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Banan 180 g<br>Salata 10 g<br>Herbata 200 ml                                                   | Serek wiejski lekki 1 szt ( <u>MLE b/LAK,</u> )                           | W.Ener: [kcal] 2 275,7<br>B: [g] 99,3<br>T: [g] 69,7<br>W: [g] 328,7<br>Sól [g] 2,8<br>Kw.tł.nasy. [g] 36,2<br>Bł: [g] 32,5<br>Sód: [mg] 1 109,2<br>W tym cukry: [g] 99,2 |
| 2026-01-06 wtorek       | 01. Dieta podstawowa   | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb graham . 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica drobiowa 40 g ( <u>GOR, SOJ, SO2,</u> )<br>Papryka świeża 50 g<br>Jabłka 150 g<br>Salata 10 g<br>Herbata 200 ml               | Zupa z zielonego groszku I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,</u> )<br>Pieczeń rzymska w sosie I 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kasza pęczak 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Salata 10 g<br>Kompot s 200 ml | Chleb pszenno - żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta twarogowa z pomidorem susz. 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Herbata 200 ml<br>Ogórek świeży 50 g                                                       | Mus owocowo- warzywny 100 g                                               | W.Ener: [kcal] 2 252<br>B: [g] 96,2<br>T: [g] 76<br>W: [g] 312,6<br>Sól [g] 4,6<br>Kw.tł.nasy. [g] 40,8<br>Bł: [g] 33,7<br>Sód: [mg] 1 838,3<br>W tym cukry: [g] 77,5     |
|                         | 02. Dieta łatwostrawna | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g ( <u>MLE b/LAK,</u> )<br>Szyunka konserwowa z indyka 40 g<br>Salata 10 g<br>Banan 180 g<br>Herbata 200 ml                 | Zupa krupnik z kaszy jaglanej II 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Filet z indyka gotowany 100 g<br>Sos szpinakowy 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw( brokuł, kalafior, marchew) 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Kompot s 200 ml                                                  | Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica drobiowa 40 g ( <u>GOR, SOJ, SO2,</u> )<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Salata 10 g<br>Jabłka 150 g<br>Herbata 200 ml                 | Pieczywo chrupkie 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Mus owocowo- warzywny 100 g | W.Ener: [kcal] 2 024,8<br>B: [g] 78,6<br>T: [g] 64,6<br>W: [g] 284,5<br>Sól [g] 3,4<br>Kw.tł.nasy. [g] 38<br>Bł: [g] 29,9<br>Sód: [mg] 1 385,1<br>W tym cukry: [g] 93,9   |
| 2026-01-07 środa        | 01. Dieta podstawowa   | Ryż na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb graham . 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane 50 g ( <u>JAJ,</u> )<br>Szyunka wieprzowa 40 g<br>Salata 10 g<br>Banan 180 g<br>Herbata 200 ml                                    | Zupa pieczarkowa z ziemniakami I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron z mięsem i warzywami I 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</u> )<br>Kompot s 200 ml                                                                                                                 | Chleb pszenno - żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pasta rybna 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g ( <u>MLE b/LAK,</u> )<br>Salata 10 g<br>Jabłka 150 g<br>Herbata 200 ml | Sok warzywny 1 szt                                                        | W.Ener: [kcal] 2 413,8<br>B: [g] 95,1<br>T: [g] 72,5<br>W: [g] 355,3<br>Sól [g] 5,3<br>Kw.tł.nasy. [g] 37,5<br>Bł: [g] 27,8<br>Sód: [mg] 2 181,6<br>W tym cukry: [g] 88,8 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 SZPITAL

|                     |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                  |                                                                                                                                                                           |
|---------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-07 środa    | 02. Dieta łatwostrawna | Ryż na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ryba w galarecie 130 g ( <u>RYB,</u> )<br>Salata 10 g<br>Jabłka 150 g<br>Herbata 200 ml<br>Dżem 25 g                                                             | Zupa ziemniaczana z koperkiem 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Schab gotowany w sosie II 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot s 200 ml                                | Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka konserwowa z indyka 40 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Salata 10 g<br>Herbata 200 ml                                                                             | Sok warzywny 1 szt<br>Pieczywo chrupkie 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | W.Ener: [kcal] 2 074<br>B: [g] 98,2<br>T: [g] 59,2<br>W: [g] 289,8<br>Sól [g] 3,4<br>Kw.tł.nasy. [g] 33,3<br>Bł: [g] 36,3<br>Sód: [mg] 1 364,9<br>W tym cukry: [g] 65,8   |
|                     | 01. Dieta podstawowa   | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb razowy. 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g<br>Serek kanapkowy w plastrach 40 g ( <u>MLE b/LAK,</u> )<br>Salata 10 g<br>Jabłka 150 g<br>Herbata 200 ml                         | Zupa neapolitańska I 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Kapusta faszerowana w sosie pomidorowym 180 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Kompot s 200 ml                                                                                | Chleb razowy. 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka biała 40 g<br>Salata 10 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Herbata 200 ml                                                                        | Ciasto drożdżowe 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )              | W.Ener: [kcal] 2 290,4<br>B: [g] 91,5<br>T: [g] 74,8<br>W: [g] 330<br>Sól [g] 3,9<br>Kw.tł.nasy. [g] 40,2<br>Bł: [g] 34,3<br>Sód: [mg] 1 567,1<br>W tym cukry: [g] 71,3   |
| 2026-01-08 czwartek | 02. Dieta łatwostrawna | Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek kanapkowy w plastrach 40 g ( <u>MLE b/LAK,</u> )<br>Miód naturalny por 1 szt ( <u>MI,</u> )<br>Jabłka 150 g<br>Herbata 200 ml                             | Zupa wiejska II 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Filet drobiowy gotowany w sosie II 110 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Kompot s 200 ml                                                          | Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka konserwowa z indyka 40 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Salata 10 g<br>Herbata 200 ml                                                                             | Ciasto drożdżowe 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )              | W.Ener: [kcal] 2 204,6<br>B: [g] 84,8<br>T: [g] 71,7<br>W: [g] 322,3<br>Sól [g] 2,8<br>Kw.tł.nasy. [g] 41,6<br>Bł: [g] 34,7<br>Sód: [mg] 1 119,5<br>W tym cukry: [g] 81,6 |
|                     | 01. Dieta podstawowa   | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy. 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Miód naturalny por 1 szt ( <u>MI,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ogonówka 40 g<br>Ogórek świeży 50 g<br>Banan d 120 g<br>Salata 10 g<br>Herbata 200 ml | Zupa jarzynowa I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, SO2, ORZ,</u> )<br>Kopytka 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> )<br>Sos pieczarkowy 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu I 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Kompot s 200 ml                    | Chleb graham . 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica drobiowa 40 g ( <u>GOR, SOJ, SO2,</u> )<br>Serek topiony 25 g ( <u>MLE,</u> )<br>Salata 10 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Herbata 200 ml | Serek wiejski lekki 1 szt ( <u>MLE b/LAK,</u> )                  | W.Ener: [kcal] 2 185,9<br>B: [g] 84,5<br>T: [g] 60,8<br>W: [g] 346,3<br>Sól [g] 5,2<br>Kw.tł.nasy. [g] 34,6<br>Bł: [g] 41,5<br>Sód: [mg] 2 067,5<br>W tym cukry: [g] 84,3 |
| 2026-01-09 piątek   | 01. Dieta podstawowa   | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Salata 10 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Herbata 200 ml                                 | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba miruna na parze 170 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw( brokuł, kalafior, marchew) 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Kompot s 200 ml | Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka mozaikowa 40 g<br>Salata 10 g<br>Banan 180 g<br>Herbata 200 ml                                                                                                        | Serek wiejski lekki 1 szt ( <u>MLE b/LAK,</u> )                  | W.Ener: [kcal] 2 109,9<br>B: [g] 75,6<br>T: [g] 83,2<br>W: [g] 278,4<br>Sól [g] 4,2<br>Kw.tł.nasy. [g] 48,3<br>Bł: [g] 26,9<br>Sód: [mg] 1 681,6<br>W tym cukry: [g] 93,9 |
|                     | 02. Dieta łatwostrawna | Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g<br>Pasta z jaj 60 g ( <u>JAJ, MLE,</u> )<br>Salata 10 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Herbata 200 ml                                 | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami II 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Ryba miruna na parze 170 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>Sos koperkowy 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bukiet warzyw( brokuł, kalafior, marchew) 150 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Kompot s 200 ml | Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szynka mozaikowa 40 g<br>Salata 10 g<br>Banan 180 g<br>Herbata 200 ml                                                                                                        | Serek wiejski lekki 1 szt ( <u>MLE b/LAK,</u> )                  | W.Ener: [kcal] 2 109,9<br>B: [g] 75,6<br>T: [g] 83,2<br>W: [g] 278,4<br>Sól [g] 4,2<br>Kw.tł.nasy. [g] 48,3<br>Bł: [g] 26,9<br>Sód: [mg] 1 681,6<br>W tym cukry: [g] 93,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 SZPITAL

|                      |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                       |                                                                                                                                                                         |
|----------------------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-01-10 sobota    | 01. Dieta podstawowa   | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy. 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szyńka konserwowa z indyka 40 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłka 150 g<br>Kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                     | Zupa pomidorowa z ryżem I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ, POM,</u> )<br>Stek wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Surówka wielowarzywna 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Kompot s 200 ml                                                      | Chleb pszenno - żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Sałata 10 g<br>Herbata 200 ml          | Miód naturalny por 1 szt ( <u>MI,</u> )<br>Pieczywo chrupkie 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | W.Ener: [kcal] 2 382,2<br>B: [g] 94<br>T: [g] 82,6<br>W: [g] 319,9<br>Sól [g] 5,2<br>Kw.tł.nasy. [g] 44,1<br>Bł: [g] 32,9<br>Sód: [mg] 2 066,7<br>W tym cukry: [g] 83,5 |
|                      | 02. Dieta łatwostrawna | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szyńka konserwowa z indyka 40 g<br>Sałata 10 g<br>Jabłka 150 g<br>Kawa zbożowa na mleku 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )                                        | Zupa pomidorowa z ryżem II 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, POM,</u> )<br>Pulpety gotowane w sosie II 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> )<br>Buraczki gotowane 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ziemniaki 180 g<br>Kompot s 200 ml                                                                 | Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser twarogowy 09 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Herbata 200 ml              | Miód naturalny por 1 szt ( <u>MI,</u> )<br>Pieczywo chrupkie 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) | W.Ener: [kcal] 2 211,7<br>B: [g] 96<br>T: [g] 74,5<br>W: [g] 291,3<br>Sól [g] 3,2<br>Kw.tł.nasy. [g] 42,1<br>Bł: [g] 29,7<br>Sód: [mg] 1 296<br>W tym cukry: [g] 95,6   |
| 2026-01-11 niedziela | 01. Dieta podstawowa   | Jogurt owocowy z owsianką 150 g ( <u>MLE b/LAK,</u> )<br>Bułka kajzerka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Chleb razowy. 50 g<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Ser twarogowy 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>Dżem 25 g<br>Banan 180 g<br>Kakao na mleku 200 ml ( <u>MLE, KOK,</u> )                                        | Zupa szczawiowa z ziemniakami I 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Filet drobiowy panierowany I 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, SOJ, ORZ,</u> )<br>Surówka z selera i marchwi I 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Kompot s 200 ml | Chleb graham . 50 g<br>Chleb pszenno - żytni. 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szyńka wieprzowa c 45 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 200 ml<br>Jabłka 150 g          | Sok pomidorowy 1 szt ( <u>POM,</u> )                                                  | W.Ener: [kcal] 2 230,2<br>B: [g] 88<br>T: [g] 55,5<br>W: [g] 344,9<br>Sól [g] 4,4<br>Kw.tł.nasy. [g] 31,1<br>Bł: [g] 39,7<br>Sód: [mg] 1 764<br>W tym cukry: [g] 94,7   |
|                      | 02. Dieta łatwostrawna | Jogurt owocowy z owsianką 150 g ( <u>MLE b/LAK,</u> )<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Serek twarogowy śmiet 1p-16g 16 g ( <u>MLE b/LAK,</u> )<br>Szyńka wieprzowa 40 g<br>Sałata 10 g<br>Banan d 120 g<br>Kakao na mleku 200 ml ( <u>MLE, KOK,</u> ) | Zupa jarzynowa II 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Roladka drobiowa ze szpinakiem w sosie własnym 110 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Marchew gotowana 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Ryż na sypko 180 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Kompot s 200 ml                                           | Sałata 10 g<br>Bułka wrocławska pszenna 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> )<br>Masło (82% tł.) 15 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szyńka drobiowa 40 g<br>Pomidor 50 g ( <u>POM,</u> )<br>Herbata 200 ml<br>Jabłka 150 g | Sok pomidorowy 1 szt ( <u>POM,</u> )                                                  | W.Ener: [kcal] 2 105,4<br>B: [g] 82<br>T: [g] 66,4<br>W: [g] 292,8<br>Sól [g] 3,6<br>Kw.tł.nasy. [g] 40,1<br>Bł: [g] 34,3<br>Sód: [mg] 1 457,3<br>W tym cukry: [g] 83,9 |

**Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
SOJ - Soja i pochodne,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
SO2 - Dwutlenek siarki, siarczyny,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
ORZ - Orzechy,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,