



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesień Chirurgia lekkostrawna

25.12.2023 - 31.12.2023





25.12.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Sos pomidorowy 35g	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Ciasto drożdżowe Oskroba	50g

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Salatka makaronowa z szynką, pomidorem i kukurydzą 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Łopatką	2 plastry (30g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2343 kcal	Białko ogółem:	111.28 g
Tłuszcz:	55.21 g	Węglowodany ogółem:	361.3 g
Błonnik pokarmowy:	24.25 g	Sól:	4.4 g



26.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	0.5 porcji
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pierogi z mięsem	8 sztuk (259g)
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Jabłko pieczone z owsianym crumble	1 porcja
------------------------------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	116.32 g
Tłuszcz:	68.17 g	Węglowodany ogółem:	296.84 g
Błonnik pokarmowy:	21.8 g	Sól:	4.21 g



27.12.2023 (środa)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
---	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	107.48 g
Tłuszcz:	55.62 g	Węglowodany ogółem:	337.93 g
Błonnik pokarmowy:	25.77 g	Sól:	6.56 g



28.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kopytka szpital 220g	1 porcja
Sos z mięsem na bazie warzyw korzeniowych do kopytek szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
--	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatką	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2280 kcal	Białko ogółem:	118.16 g
Tłuszcz:	56.1 g	Węglowodany ogółem:	337.08 g
Błonnik pokarmowy:	20.96 g	Sól:	5.23 g



29.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
ryba panierowana Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

► Podwieczorek

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
---	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Białko ogółem:	109.66 g
Tłuszcz:	57.72 g	Węglowodany ogółem:	337.04 g
Błonnik pokarmowy:	22.71 g	Sól:	4.75 g



30.12.2023 (sobota)

► Śniadanie

Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji
Potrąka z kurczaka Szpital	1 porcja
Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
---	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2238 kcal	Białko ogółem:	120.23 g
Tłuszcz:	57.26 g	Węglowodany ogółem:	321.48 g
Błonnik pokarmowy:	19.33 g	Sól:	5.09 g



31.12.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
udzik pieczony 90g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
Ciasto drożdżowe Oskroba	50g

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Sałátka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2357 kcal	Białko ogółem:	126.05 g
Tłuszcz:	64.43 g	Węglowodany ogółem:	330.47 g
Błonnik pokarmowy:	22.62 g	Sól:	4.75 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

25.12.2023 - 31.12.2023





25.12.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)

► Obiad

Kapuśniak z kapusty świeżej Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Sos pomidorowy 35g	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Truskawkowe tiramisu 130g b.c.	1 porcja



Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)

► Kolacja

Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Sałatka z makaronu pełnoziarnistego z szynką, pomidorem i papryką 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	108.93 g
Tłuszcz:	65.41 g	Węglowodany ogółem:	315.07 g
Błonnik pokarmowy:	46.5 g	Sól:	6.37 g



26.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (23g)

► Obiad

Pierogi z mięsem	8 sztuk (259g)
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Biały barszcz Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Jabłko pieczone z owsianym crumble	1 porcja
Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g	1 porcja

**► Kolacja**

Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/6 sztuki (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	103.53 g
Tłuszcz:	87.69 g	Węglowodany ogółem:	277.34 g
Błonnik pokarmowy:	38.61 g	Sól:	6.12 g



27.12.2023 (środa)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)

► Obiad

Surówka wiejska 100g	1.5 porcji
Zupa fasolowa z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (170g)
Zielone smoothie z siemieniem lnianym	1 porcja
Pieczycwo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)

**► Kolacja**

Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2244 kcal	Białko ogółem:	100.18 g
Tłuszcz:	70.59 g	Węglowodany ogółem:	325.2 g
Błonnik pokarmowy:	58.08 g	Sól:	6.21 g



28.12.2023 (czwartek)

▶ Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)

▶ Obiad

Kopytka szpital 220g	1 porcja
Sos z mięsem na bazie warzyw korzeniowych do kopytek szpital	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Salatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105	1 porcja

**► Kolacja**

Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	3 plastry (60g)
Biała rzodkiew	1/3 sztuki (65g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2204 kcal	Białko ogółem:	104.41 g
Tłuszcz:	67.48 g	Węglowodany ogółem:	317.04 g
Błonnik pokarmowy:	41.76 g	Sól:	7.06 g



29.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► II Śniadanie

Pasta warzywna 35g	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: seler, gluten

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem Szpital	1 porcja
ryba panierowana Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Surówka z kapusty kiszonej 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

**► Podwieczorek**

Jabłko	1 sztuka (170g)
Truskawkowe tiramisu 130g b.c.	1 porcja

► Kolacja

Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g	1 porcja
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2202 kcal	Białko ogółem:	98.41 g
Tłuszcz:	71.01 g	Węglowodany ogółem:	312.88 g
Błonnik pokarmowy:	42.33 g	Sól:	6.44 g



30.12.2023 (sobota)

► Śniadanie

Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Twarożek naturalny 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten

► Obiad

Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja
surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------



Kisiel owocowy b.c.	1 porcja
Pieczywo chrupkie, wieloziarniste - Wasa	1 kromka (10g)

► Kolacja

Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Salata	1 liść (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2205 kcal	Białko ogółem:	96.79 g
Tłuszcz:	69.1 g	Węglowodany ogółem:	319.07 g
Błonnik pokarmowy:	42.67 g	Sól:	5.56 g



31.12.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Szynka wieprzowa	3 i 1/2 plastra (45g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► II Śniadanie

Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Udzik pieczony 90g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------



Jogurtowe ptasie mleczko o smaku truskawkowym, straciatella b.c. 90g

1 porcja

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Sałata 1 liść (15g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)

Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g 1 porcja

Szynka wieprzowa 3 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	109.66 g
Tłuszcz:	74.74 g	Węglowodany ogółem:	292.84 g
Błonnik pokarmowy:	43.06 g	Sól:	6.2 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin lekkostrawna-niskotłuszczowa

25.12.2023 - 31.12.2023





25.12.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 i 1/4 kromki (90g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Sos pomidorowy 35g	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Biszkopty Lu Petit	4 sztuki (12g)
Jabłko pieczone	1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Sałatka makaronowa z szynką, pomidorem i kukurydzą 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2216 kcal	Białko ogółem:	98.26 g
Tłuszcz:	58.46 g	Węglowodany ogółem:	335.05 g
Błonnik pokarmowy:	23.28 g	Sól:	4.99 g



26.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 i 1/4 kromki (90g)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	0.5 porcji
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja
Kasza kuskus z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Mięso pieczone w sosie własnym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Jabłko pieczone z owsianym crumble	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	1 sztuka (15g)

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2253 kcal	Białko ogółem:	104.8 g
Tłuszcz:	60.49 g	Węglowodany ogółem:	329.63 g
Błonnik pokarmowy:	24.26 g	Sól:	4.09 g



27.12.2023 (środa)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	3 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja
Pierogi z truskawkami	8 sztuk (280g)
Sos jogurtowy 70g (pierogi)	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	2 sztuki (30g)

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2281 kcal	Białko ogółem:	78.88 g
Tłuszcz:	53.58 g	Węglowodany ogółem:	377.88 g
Błonnik pokarmowy:	21.15 g	Sól:	6.39 g



28.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, chudy	3 plastry (60g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kopytka szpital 220g	1 porcja
Sos z mięsem na bazie warzyw korzeniowych do kopytek szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko pieczone	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	1 sztuka (15g)

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Pasta z białka jaja 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2266 kcal	Białko ogółem:	105.72 g
Tłuszcz:	62.12 g	Węglowodany ogółem:	331.53 g
Błonnik pokarmowy:	19.73 g	Sól:	5.2 g



29.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
ryba panierowana Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
zupa jarzynowa z ryżem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

► Podwieczorek

Jabłko pieczone	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	2 sztuki (30g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Marchewka z pieca 80g	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Pasta z białka jaja 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2327 kcal	Białko ogółem:	100.71 g
Tłuszcz:	64.63 g	Węglowodany ogółem:	349.56 g
Błonnik pokarmowy:	26.6 g	Sól:	5.16 g



30.12.2023 (sobota)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Potrawka z kurczaka Szpital	1 porcja
Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Kisiel owocowy MK	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	1 sztuka (15g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)



Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2235 kcal	Białko ogółem:	97.2 g
Tłuszcz:	61.74 g	Węglowodany ogółem:	334.83 g
Błonnik pokarmowy:	21.34 g	Sól:	4.64 g



31.12.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
udzik pieczony 90g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Ciasto drożdżowe Oskroba	50g

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Salatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2262 kcal	Białko ogółem:	99.26 g
Tłuszcz:	67.93 g	Węglowodany ogółem:	327.52 g
Błonnik pokarmowy:	25.71 g	Sól:	4.68 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

papkowata

25.12.2023 - 31.12.2023





25.12.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	94.42 g
Tłuszcz:	58.78 g	Węglowodany ogółem:	350.49 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	3.17 g



26.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	86.76 g
Tłuszcz:	57.18 g	Węglowodany ogółem:	352.97 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	3.19 g



27.12.2023 (środa)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	94.42 g
Tłuszcz:	58.78 g	Węglowodany ogółem:	350.49 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	3.17 g

 28.12.2023 (czwartek)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)
Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)
Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 łyżek (140g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	86.76 g
Tłuszcz:	57.18 g	Węglowodany ogółem:	352.97 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	3.19 g



29.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	94.42 g
Tłuszcz:	58.78 g	Węglowodany ogółem:	350.49 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	3.17 g

 30.12.2023 (sobota)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 łyżek (140g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	86.76 g
Tłuszcz:	57.18 g	Węglowodany ogółem:	352.97 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	3.19 g

 31.12.2023 (niedziela)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)
Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem 1 szklanka (250ml)
Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 łyżek (140g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	94.42 g
Tłuszcz:	58.78 g	Węglowodany ogółem:	350.49 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	3.17 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna C2

25.12.2023 - 31.12.2023





25.12.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

Budyń waniliowy 180ml	1 porcja
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Sos pomidorowy 35g	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Ciasto drożdżowe Oskroba	50g

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Sałatka makaronowa z szynką, pomidorem i kukurydzą 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Łopatka	2 plastry (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2614 kcal	Białko ogółem:	106.92 g
Tłuszcz:	75.64 g	Węglowodany ogółem:	387.39 g
Błonnik pokarmowy:	25.38 g	Sól:	4.68 g



26.12.2023 (wtorek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	0.5 porcji
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
Biszkopty Lu Petit	4 sztuki (12g)

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pierogi z mięsem	8 sztuk (259g)
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

▶ Podwieczorek

Jabłko pieczone z owsianym crumble	1 porcja
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)
Pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g	1 porcja

▶ Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
-------------------	----------------

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2571 kcal	Białko ogółem:	116.3 g
Tłuszcz:	91.95 g	Węglowodany ogółem:	329.61 g
Błonnik pokarmowy:	26.96 g	Sól:	4.7 g



27.12.2023 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► II Śniadanie

Ciasto drożdżowe Oskroba	50g
--------------------------	-----

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Zielone smoothie z siemieniem lnianym	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (170g)
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)

Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2573 kcal	Białko ogółem:	95.9 g
Tłuszcz:	77.58 g	Węglowodany ogółem:	390.51 g
Błonnik pokarmowy:	33.45 g	Sól:	6.31 g



28.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
Biszkopty Lu Petit	4 sztuki (12g)

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kopytka szpital 220g	1 porcja
Sos z mięsem na bazie warzyw korzeniowych do kopytek szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Salatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105	1 porcja

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
-------------------	----------------

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Biała rzodkiew	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2614 kcal	Białko ogółem:	114.45 g
Tłuszcz:	75.63 g	Węglowodany ogółem:	383.22 g
Błonnik pokarmowy:	27.49 g	Sól:	5.61 g



29.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► II Śniadanie

Koktajl porzeczkowy 180ml	1 porcja
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Truskawkowe tiramisu 130g	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2591 kcal	Białko ogółem:	108.32 g
Tłuszcz:	78.9 g	Węglowodany ogółem:	378.46 g
Błonnik pokarmowy:	32.03 g	Sól:	4.74 g



30.12.2023 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Biszkopty Lu Petit	4 sztuki (12g)
Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja

► Obiad

Kalafior z pary 100g	1.5 porcji
Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Kisiel owocowy MK	1 porcja
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2603 kcal	Białko ogółem:	106.58 g
Tłuszcz:	75.98 g	Węglowodany ogółem:	385.36 g
Błonnik pokarmowy:	25.97 g	Sól:	4.78 g



31.12.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► II Śniadanie

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Ciasto drożdżowe Oskroba	60g

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2624 kcal	Białko ogółem:	113.13 g
Tłuszcz:	82.21 g	Węglowodany ogółem:	371.81 g
Błonnik pokarmowy:	26.82 g	Sól:	4.77 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin lekkostrawna

25.12.2023 - 31.12.2023





25.12.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Sos pomidorowy 35g	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Ciasto drożdżowe Oskroba	50g

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Sałatka makaronowa z szynką, pomidorem i kukurydzą 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Łopatka	2 plastry (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2425 kcal	Białko ogółem:	99.5 g
Tłuszcz:	70.41 g	Węglowodany ogółem:	359.82 g
Błonnik pokarmowy:	25.23 g	Sól:	4.42 g



26.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	0.5 porcji
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pierogi z mięsem	8 sztuk (259g)
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Jabłko pieczone z owsianym crumble	1 porcja
------------------------------------	----------

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)



Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2308 kcal	Białko ogółem:	104.54 g
Tłuszcz:	83.37 g	Węglowodany ogółem:	295.36 g
Błonnik pokarmowy:	22.78 g	Sól:	4.23 g



27.12.2023 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (170g)
---------	-----------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)



Gustavus Krakowska (wieprzowa)

2 plastry (20g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	88.36 g
Tłuszcz:	67.34 g	Węglowodany ogółem:	345.49 g
Błonnik pokarmowy:	29.75 g	Sól:	6.28 g



28.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kopytka szpital 220g	1 porcja
Sos z mięsem na bazie warzyw korzeniowych do kopytek szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	98.7 g
Tłuszcz:	68.16 g	Węglowodany ogółem:	340.73 g
Błonnik pokarmowy:	24.77 g	Sól:	4.95 g



29.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	88.35 g
Tłuszcz:	69.94 g	Węglowodany ogółem:	332.15 g
Błonnik pokarmowy:	27.94 g	Sól:	4.53 g


30.12.2023 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kalafior z pary 100g	1.5 porcji
Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 i 2/3 łyżeczki (25g)



Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2185 kcal	Białko ogółem:	97.31 g
Tłuszcz:	68.12 g	Węglowodany ogółem:	307.5 g
Błonnik pokarmowy:	22.79 g	Sól:	4.77 g



31.12.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
Ciasto drożdżowe Oskroba	60g

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2424 kcal	Białko ogółem:	102.69 g
Tłuszcz:	75.34 g	Węglowodany ogółem:	347.2 g
Błonnik pokarmowy:	24.64 g	Sól:	4.46 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

25.12.2023 - 31.12.2023





25.12.2023 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kapuśniak z kapusty świeżej Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Sos pomidorowy 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Ciasto drożdżowe Oskroba	50g

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Sałatka makaronowa z szynką, pomidorem i kukurydzą 70g

1 porcja

Łopatka

2 plastry (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2378 kcal	Białko ogółem:	96.97 g
Tłuszcz:	71.71 g	Węglowodany ogółem:	348.86 g
Błonnik pokarmowy:	26.63 g	Sól:	4.6 g



26.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pierogi z mięsem	8 sztuk (259g)
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Biały barszcz Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Jabłko pieczone z owsianym crumble	1 porcja
------------------------------------	----------

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja

Szynka z Indykiem (z falbanką)

2 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2365 kcal	Białko ogółem:	104 g
Tłuszcz:	88.54 g	Węglowodany ogółem:	297.85 g
Błonnik pokarmowy:	23.47 g	Sól:	5.21 g



27.12.2023 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji
Zupa fasolowa z ziemniakami Szpital	1 porcja
Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (170g)
---------	-----------------

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	96.69 g
Tłuszcz:	73.29 g	Węglowodany ogółem:	339.06 g
Błonnik pokarmowy:	32.49 g	Sól:	5.75 g



28.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kopytka szpital 220g	1 porcja
Sos z mięsem na bazie warzyw korzeniowych do kopytek szpital	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
Łopatka	1 plaster (15g)



Szynkowa drobiowa 1 i 1/2 plastra (30g)

Biała rzodkiew 1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2309 kcal	Białko ogółem:	97.01 g
Tłuszcz:	68.67 g	Węglowodany ogółem:	339.55 g
Błonnik pokarmowy:	25.53 g	Sól:	5.21 g



29.12.2023 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Surówka z kapusty kiszonej 100g	1.5 porcji
Ryba panierowana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)



Szynka wieprzowa

1 i 1/2 plastra (20g)

Sałata

1 liść (15g)

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2263 kcal	Białko ogółem:	87.63 g
Tłuszcz:	71.23 g	Węglowodany ogółem:	332.21 g
Błonnik pokarmowy:	29.8 g	Sól:	6.1 g



30.12.2023 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Kurczak w sosie curry Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
--------	-----------------

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)



Dżem wiśniowy, niskosłodzony 1 i 2/3 łyżeczki (25g)

Rzodkiewka 2 i 1/4 porcji (35g)

Sałata 1 liść (15g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2290 kcal	Białko ogółem:	92.36 g
Tłuszcz:	71.76 g	Węglowodany ogółem:	332.15 g
Błonnik pokarmowy:	27.39 g	Sól:	4.71 g



31.12.2023 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
udzik pieczony 90g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Fasolka szparagowa z bułką tartą	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Ciasto drożdżowe Oskroba	60g

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Sałata 1 liść (15g)

Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2459 kcal	Białko ogółem:	101.03 g
Tłuszcz:	82.8 g	Węglowodany ogółem:	341.79 g
Błonnik pokarmowy:	28.09 g	Sól:	5.27 g