

**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)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml W	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)
Budyń waniliowy 200ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)
Jogurt naturalny z bananem i crunchy czekoladowym	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (170g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
mus jabłkowo-dyniowy 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

ONS czekoladowy	1 porcja (200ml)
-----------------	------------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2760 kcal	Białko ogółem:	127.79 g
Tłuszcz:	86.45 g	Węglowodany ogółem:	381.66 g
Błonnik pokarmowy:	26.85 g	Sól:	4.34 g



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)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml W	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji

Alergeny: mleko, gluten, seler

▶ Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Kolacja

ONS czekoladowy	1 porcja (200ml)
-----------------	------------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2672 kcal	Białko ogółem:	119.78 g
Tłuszcz:	83.93 g	Węglowodany ogółem:	374.43 g
Błonnik pokarmowy:	30.86 g	Sól:	5.18 g



środa

► 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)
Paprykarz lekkostrawna 70g Szpital	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml W	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Princessa kokosowa własnej produkcji 70g	1 porcja

Alergeny: mleko

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (19g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta jajeczno-twarogowa 70g	1 porcja
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► **Kolacja**

ONS czekoladowy	1 porcja (200ml)
-----------------	------------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2650 kcal	Białko ogółem:	111.56 g
Tłuszcz:	86.22 g	Węglowodany ogółem:	372.14 g
Błonnik pokarmowy:	28.26 g	Sól:	3.84 g



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)
twarożek z siemieniem lnianym	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Naleśnik z jabłkiem 1szt	3 porcje
sos jogurtowy 90g (naleśniki szpital)	1 porcja
zupa z zielonych warzyw Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Koktajl truskawkowy b.c. 180ml	1 porcja
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)

Alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 105g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2722 kcal	Białko ogółem:	105.53 g
Tłuszcz:	81.44 g	Węglowodany ogółem:	403.83 g
Błonnik pokarmowy:	27.06 g	Sól:	4.36 g


piątek
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Ciasto drożdżowe Oskroba	60g
--------------------------	-----

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Kotlety rybny z pieca Sandacz	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Deser jogurtowy o smaku szarlotki MK	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

Alergeny: mleko

► **Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Sałata	2/3 liścia (10g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► **Kolacja**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2643 kcal	Białko ogółem:	105.1 g
Tłuszcz:	75.16 g	Węglowodany ogółem:	401.35 g
Błonnik pokarmowy:	30.76 g	Sól:	4.98 g

**sobota****► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Schab w kremowym sosie	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)
Kisiel owocowy MK	1 porcja

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (35g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2617 kcal	Białko ogółem:	124.61 g
Tłuszcz:	80.12 g	Węglowodany ogółem:	363.73 g
Błonnik pokarmowy:	30.02 g	Sól:	5.4 g



niedziela

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	1 łyżka (35g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Pieczywo chrupkie - Wasa	2 i 1/4 kromki (20g)

Alergeny: gluten

► **Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► **Kolacja**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2655 kcal	Białko ogółem:	120.63 g
Tłuszcz:	78.18 g	Węglowodany ogółem:	379.05 g
Błonnik pokarmowy:	31.32 g	Sól:	5.54 g

**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)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml W	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)



Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
mus jablkowo-dyniowy 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

ONS czekoladowy	1 porcja (200ml)
-----------------	------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2402 kcal	Białko ogółem:	112.96 g
Tłuszcz:	77 g	Węglowodany ogółem:	328.42 g
Błonnik pokarmowy:	26.41 g	Sól:	3.86 g



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)
Lumiko	1 porcja (14g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml W	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Kolacja

ONS czekoladowy

1 porcja (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2365 kcal	Białko ogółem:	106.66 g
Tłuszcz:	74.98 g	Węglowodany ogółem:	330.07 g
Błonnik pokarmowy:	26.45 g	Sól:	4.83 g



środa

► 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)
Paprykarz lekkostrawna 70g Szpital	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml W	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (19g)



Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta z twarogu i białka jaja 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Kolacja

ONS czekoladowy	1 porcja (200ml)
-----------------	------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	99.99 g
Tłuszcz:	73.29 g	Węglowodany ogółem:	327.96 g
Błonnik pokarmowy:	23.62 g	Sól:	3.63 g


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)
twarożek z siemieniem lnianym	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Naleśnik z jabłkiem 1szt	3 porcje
sos jogurtowy 90g (naleśniki szpital)	1 porcja
zupa z zielonych warzyw Szpital	1 porcja

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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Salatka makaronowa z szynką i pomidorem 105g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)



Masło ekstra 1 kostka (12g)

Pomidor 1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 i 1/2 łyżki (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2414 kcal	Białko ogółem:	89.92 g
Tłuszcz:	72.23 g	Węglowodany ogółem:	363.86 g
Błonnik pokarmowy:	24.12 g	Sól:	3.83 g


piątek
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Kotlety rybny z pieca Sandacz	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)



Sałata 2/3 liścia (10g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja


► Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 i 1/2 łyżki (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	96.74 g
Tłuszcz:	63.27 g	Węglowodany ogółem:	342.8 g
Błonnik pokarmowy:	31.6 g	Sól:	4.79 g


sobota
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Schab w kremowym sosie	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)



Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (35g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	112.63 g
Tłuszcz:	73.44 g	Węglowodany ogółem:	307.98 g
Błonnik pokarmowy:	27.6 g	Sól:	5.03 g


niedziela
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	1 łyżka (35g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► Kolacja

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



Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	107.48 g
Tłuszcz:	72.17 g	Węglowodany ogółem:	317.55 g
Błonnik pokarmowy:	24.01 g	Sól:	5.01 g

 **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

► Kolacja

ONS czekoladowy 1 porcja (200ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2435 kcal	Białko ogółem:	107.2 g
Tłuszcz:	62.98 g	Węglowodany ogółem:	369.81 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	2.95 g

 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

▶ Kolacja

ONS czekoladowy	1 porcja (200ml)
-----------------	------------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2399 kcal	Białko ogółem:	99.54 g
Tłuszcz:	61.38 g	Węglowodany ogółem:	372.29 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	2.97 g

 **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

► Kolacja

ONS czekoladowy	1 porcja (200ml)
-----------------	------------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2435 kcal	Białko ogółem:	107.2 g
Tłuszcz:	62.98 g	Węglowodany ogółem:	369.81 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	2.95 g



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

▶ Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 i 1/2 łyżki (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	87.19 g
Tłuszcz:	57.38 g	Węglowodany ogółem:	353.59 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	3.21 g

 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

▶ Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	94.85 g
Tłuszcz:	58.98 g	Węglowodany ogółem:	351.11 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	3.19 g

 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

▶ Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 i 1/2 łyżki (150g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	87.19 g
Tłuszcz:	57.38 g	Węglowodany ogółem:	353.59 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	3.21 g

 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

▶ Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	94.85 g
Tłuszcz:	58.98 g	Węglowodany ogółem:	351.11 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	3.19 g


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)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml W	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
surówka koperkowa 100g	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kapuśniak Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Sałata	1 liść (15g)



Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
mus jablkowo-dyniowy 35g	1 porcja
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

ONS czekoladowy	1 porcja (200ml)
-----------------	------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2456 kcal	Białko ogółem:	113.13 g
Tłuszcz:	81.45 g	Węglowodany ogółem:	333.1 g
Błonnik pokarmowy:	29.87 g	Sól:	4.56 g



wtorek

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pasta z białej fasoli 35g	1 porcja
Rzodkiewka	2 sztuki (35g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml W	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
surówka wiejska 100g	1.5 porcji
Potrąka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (40g)

Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Kolacja

ONS czekoladowy

1 porcja (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2453 kcal	Białko ogółem:	105.47 g
Tłuszcz:	79 g	Węglowodany ogółem:	345.93 g
Błonnik pokarmowy:	31.24 g	Sól:	5.83 g



środa

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Paprykarz lekkostrawna 70g Szpital	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml W	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa z soczewica Szpital	1 porcja
Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym Szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (19g)

Pasta jajeczno-twarogowa 70g 1 porcja

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

ONS czekoladowy 1 porcja (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2435 kcal	Białko ogółem:	114.23 g
Tłuszcz:	77.88 g	Węglowodany ogółem:	332.88 g
Błonnik pokarmowy:	28.76 g	Sól:	3.76 g


czwartek
► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
twarożek z siemieniem lnianym	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Naleśnik z jabłkiem 1szt	3 porcje
sos jogurtowy 90g (naleśniki szpital)	1 porcja
zupa z zielonych warzyw 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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Salatka makaronowa z szynką i pomidorem 105g	1 porcja
Rzodkiewka	2 sztuki (35g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 i 1/2 łyżki (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2377 kcal	Białko ogółem:	89.68 g
Tłuszcz:	67.18 g	Węglowodany ogółem:	367.71 g
Błonnik pokarmowy:	26.93 g	Sól:	4 g



piątek

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	2 plastry (34g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
ryba panierowana Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, ryba, gorczyca

▶ Podwieczorek

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

▶ Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Sałata	2/3 liścia (10g)

Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko jaja

► Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 i 1/2 łyżki (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2372 kcal	Białko ogółem:	95.84 g
Tłuszcz:	77.69 g	Węglowodany ogółem:	337.7 g
Błonnik pokarmowy:	29.98 g	Sól:	5.36 g


sobota
► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
surówka meksykańska 100g	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Schab w kremowym sosie	1 porcja
zupa śródziemnomorska 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)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)



Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (35g)
Rzodkiewka	2 sztuki (35g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2310 kcal	Białko ogółem:	111.32 g
Tłuszcz:	75.85 g	Węglowodany ogółem:	310.9 g
Błonnik pokarmowy:	29.82 g	Sól:	5.37 g


niedziela
► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	2 sztuki (35g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Kurczak w sosie pieczarkowym Szpital	1 porcja
ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Ser twarogowy, półtłusty 2 i 1/2 plastra (50g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 i 1/2 łyżki (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2326 kcal	Białko ogółem:	105.65 g
Tłuszcz:	79.95 g	Węglowodany ogółem:	308.76 g
Błonnik pokarmowy:	26.18 g	Sól:	9.34 g

**poniedziałek****► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pasta twarogowo-szpinakowa 70g	1 porcja
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Chleb razowy żytnio-jęczmienny W	3 kromki (112g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 i 1/2 plastra (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten

► Obiad

surówka koperkowa 100g	1.5 porcji
gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kapuśniak Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/3 plastra (40g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb razowy żytnio-jęczmienny W	3 kromki (112g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

ONS czekoladowy	2 porcje (400ml)
-----------------	------------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2648 kcal	Białko ogółem:	136.5 g
Tłuszcz:	93.98 g	Węglowodany ogółem:	324.51 g
Błonnik pokarmowy:	42.52 g	Sól:	3.61 g



wtorek

▶ Śniadanie

Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pasta z białej fasoli 35g	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb razowy żytnio-jęczmienny W	3 kromki (112g)
Rzodkiewka	2 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 i 1/2 plastra (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

▶ Obiad

Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
surówka wiejska 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
udzik pieczony 90g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

▶ Podwieczorek

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

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/3 plastra (40g)
Sałata	1 liść (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem cukrzyca 80g	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Kolacja

ONS czekoladowy	1 porcja (200ml)
-----------------	------------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2414 kcal	Białko ogółem:	110.56 g
Tłuszcz:	80.85 g	Węglowodany ogółem:	326.03 g
Błonnik pokarmowy:	45.64 g	Sól:	5.2 g



środa

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Paprykarz cukrzyca 70g Szpital	1 porcja
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb razowy żytnio-jęczmienny W	3 kromki (112g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 i 1/2 plastra (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa z soczewica Szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

► Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

► Kolacja

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Szynka wieprzowa 1 plaster (12g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Pasta jajeczno-twarogowa 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

ONS czekoladowy 1 porcja (200ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2400 kcal	Białko ogółem:	111.86 g
Tłuszcz:	76.33 g	Węglowodany ogółem:	332.11 g
Błonnik pokarmowy:	43.54 g	Sól:	3.93 g


czwartek
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 i 1/2 plastra (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
zupa z zielonych warzyw Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Naleśnik pełnoziarnisty z jabłkiem	2.5 porcji
sos jogurtowy b.c. 90g (naleśniki szpital)	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Koktajl truskawkowy b.c. 180ml	1 porcja
Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)

► **Kolacja**

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Chleb żytni razowy	2 kromki (76g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem cukrzyca 105g	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Rzodkiewka	2 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► **Kolacja**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	108.4 g
Tłuszcz:	78.64 g	Węglowodany ogółem:	298.77 g
Błonnik pokarmowy:	49.55 g	Sól:	4.92 g



piątek

▶ Śniadanie

Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 i 1/2 plastra (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

▶ Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
ryba panierowana Szpital	1 porcja
zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, ryba, gorczyca

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)



Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

► **Kolacja**

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 2 plastry (20g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g 1 porcja

Salata 2/3 liścia (10g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko jaja

► **Kolacja**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 i 1/2 łyżki (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	96.63 g
Tłuszcz:	75.96 g	Węglowodany ogółem:	321.3 g
Błonnik pokarmowy:	44.82 g	Sól:	5.66 g


sobota
► Śniadanie

Szynka wieprzowa	1 plaster (14g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 i 1/2 plastra (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

► Obiad

surówka meksykańska 100g	1.5 porcji
zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Schab w kremowym sosie	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)



Kisiel owocowy b.c.

1 porcja

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2302 kcal	Białko ogółem:	111.78 g
Tłuszcz:	73.12 g	Węglowodany ogółem:	322.44 g
Błonnik pokarmowy:	47.6 g	Sól:	6.13 g


niedziela
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Rzodkiewka	2 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 i 1/2 plastra (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

► Obiad

Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Kurczak w sosie pieczarkowym Szpital	1 porcja
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

**► Kolacja**

Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (33g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
-------------------------------	----------------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	109.47 g
Tłuszcz:	80 g	Węglowodany ogółem:	316.37 g
Błonnik pokarmowy:	42.55 g	Sól:	10.82 g