



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna C2

01.01.2024 - 07.01.2024





01.01.2024 (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)
Bułki wrocławskie	1 kromka (26g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Szarlotka 60g	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)

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
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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 1/5 sztuki (35g)

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)

Biała rzodkiew 1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2689 kcal	Białko ogółem:	114.45 g
Tłuszcz:	83.99 g	Węglowodany ogółem:	383.74 g
Błonnik pokarmowy:	28.48 g	Sól:	5.1 g



02.01.2024 (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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

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
Potrąwka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

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)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2675 kcal	Białko ogółem:	112.8 g
Tłuszcz:	81.09 g	Węglowodany ogółem:	390.12 g
Błonnik pokarmowy:	33.68 g	Sól:	6.59 g



03.01.2024 (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
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)

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 80g	1 porcja

Alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	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	0.5 porcji
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2606 kcal	Białko ogółem:	100.3 g
Tłuszcz:	83.85 g	Węglowodany ogółem:	378.73 g
Błonnik pokarmowy:	30.66 g	Sól:	4.09 g



04.01.2024 (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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji
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)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw Szpital	1 porcja
Naleśnik z jabłkiem 1szt	3 porcje
Sos jogurtowy 70g (naleśniki szpital)	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Koktajl truskawkowy 180ml	1 porcja

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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2620 kcal	Białko ogółem:	96.17 g
Tłuszcz:	73.9 g	Węglowodany ogółem:	405.8 g
Błonnik pokarmowy:	25.12 g	Sól:	4.07 g



05.01.2024 (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)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Pieczone ziemniaki Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
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 bałtonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salata	2/3 liścia (10g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2681 kcal	Białko ogółem:	108.28 g
Tłuszcz:	77.16 g	Węglowodany ogółem:	403.03 g
Błonnik pokarmowy:	30.72 g	Sól:	5.91 g



06.01.2024 (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)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

Kisiel owocowy MK

1 porcja

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	3/4 porcji (25g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2615 kcal	Białko ogółem:	123.62 g
Tłuszcz:	79.18 g	Węglowodany ogółem:	366.52 g
Błonnik pokarmowy:	29.83 g	Sól:	5.36 g



07.01.2024 (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	3/4 łyżki (25g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

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
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji

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 2 i 1/2 plastra (33g)

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2632 kcal	Białko ogółem:	117.03 g
Tłuszcz:	75.31 g	Węglowodany ogółem:	383.46 g
Błonnik pokarmowy:	31.75 g	Sól:	5.5 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesień lekkostrawna

01.01.2024 - 07.01.2024





01.01.2024 (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)
Bułki wrocławskie	1 kromka (26g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szarlotka 60g	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym 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 jabłkowo-dyniowy 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2360 kcal	Białko ogółem:	99.91 g
Tłuszcz:	75.02 g	Węglowodany ogółem:	336.42 g
Błonnik pokarmowy:	27.76 g	Sól:	4.61 g



02.01.2024 (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	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

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)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2377 kcal	Białko ogółem:	99.34 g
Tłuszcz:	73.2 g	Węglowodany ogółem:	345.36 g
Błonnik pokarmowy:	28.82 g	Sól:	5.62 g



03.01.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	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	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)
Sałata	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	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2267 kcal	Białko ogółem:	88.71 g
Tłuszcz:	71.04 g	Węglowodany ogółem:	332.18 g
Błonnik pokarmowy:	25.69 g	Sól:	3.85 g



04.01.2024 (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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Naleśnik z jabłkiem 1szt	3 porcje
Sos jogurtowy 70g (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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Pomidor

1/6 sztuki (30g)

Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	81.11 g
Tłuszcz:	64.72 g	Węglowodany ogółem:	370.33 g
Błonnik pokarmowy:	23.33 g	Sól:	3.63 g



05.01.2024 (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

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Kotlety rybny z pieca Sandacz	1 porcja
Pieczone ziemniaki Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	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 1 liść (15g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2285 kcal	Białko ogółem:	98.84 g
Tłuszcz:	66.44 g	Węglowodany ogółem:	338.64 g
Błonnik pokarmowy:	31.36 g	Sól:	5.74 g


06.01.2024 (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)	3 i 1/2 plastra (35g)



Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	3/4 porcji (25g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	110.64 g
Tłuszcz:	72.08 g	Węglowodany ogółem:	302 g
Błonnik pokarmowy:	27.32 g	Sól:	4.98 g


07.01.2024 (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	3/4 łyżki (25g)
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
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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

► 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	2 i 1/2 plastra (33g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)



Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2248 kcal	Białko ogółem:	103.4 g
Tłuszcz:	69.65 g	Węglowodany ogółem:	314.66 g
Błonnik pokarmowy:	25.65 g	Sól:	4.97 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Papkowata

01.01.2024 - 07.01.2024



 01.01.2024 (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

 02.01.2024 (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

 03.01.2024 (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

 04.01.2024 (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

 05.01.2024 (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

 06.01.2024 (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

 07.01.2024 (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

Wrzesin Podstawowa

01.01.2024 - 07.01.2024





01.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
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)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Szarlotka 60g	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
Kapuśniak Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	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	1/5 sztuki (35g)

Salata	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

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2382 kcal	Białko ogółem:	97.85 g
Tłuszcz:	79.07 g	Węglowodany ogółem:	335.18 g
Błonnik pokarmowy:	29.3 g	Sól:	5.18 g



02.01.2024 (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	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Potrąka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym 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	1/5 sztuki (35g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2381 kcal	Białko ogółem:	94.43 g
Tłuszcz:	72.44 g	Węglowodany ogółem:	354.48 g
Błonnik pokarmowy:	32.92 g	Sól:	6.47 g



03.01.2024 (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	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Obiad

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

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

0.5 porcji

Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Białko ogółem:	98.78 g
Tłuszcz:	72.65 g	Węglowodany ogółem:	332.06 g
Błonnik pokarmowy:	30.79 g	Sól:	3.88 g


04.01.2024 (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)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw Szpital	1 porcja
Naleśnik z jabłkiem 1szt	3 porcje
Sos jogurtowy 70g (naleśniki 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)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2315 kcal	Białko ogółem:	80.63 g
Tłuszcz:	61.66 g	Węglowodany ogółem:	373.11 g
Błonnik pokarmowy:	25.66 g	Sól:	3.81 g



05.01.2024 (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

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Pieczone ziemniaki 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	1 liść (15g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2364 kcal	Białko ogółem:	94.05 g
Tłuszcz:	80 g	Węglowodany ogółem:	332.26 g
Błonnik pokarmowy:	29.76 g	Sól:	6.28 g


06.01.2024 (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
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Schab w kremowym sosie	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1.5 porcji
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	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)



Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	3/4 porcji (25g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2274 kcal	Białko ogółem:	109.89 g
Tłuszcz:	75.22 g	Węglowodany ogółem:	304.66 g
Błonnik pokarmowy:	29.35 g	Sól:	5.32 g



07.01.2024 (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	1 i 3/4 porcji (30g)
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
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

Jabłko	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	2 i 1/2 plastra (33g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2271 kcal	Białko ogółem:	100.84 g
Tłuszcz:	78.26 g	Węglowodany ogółem:	303.66 g
Błonnik pokarmowy:	25.88 g	Sól:	9.29 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesień Chirurgia lekkostrawna

01.01.2024 - 07.01.2024





01.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Biszkopty Lu Petit	4 sztuki (12g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko pieczone	2 porcje
-----------------	----------

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
mus jablkowo-dyniowy 35g	1 porcja

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:	2296 kcal	Białko ogółem:	114.63 g
Tłuszcz:	54.36 g	Węglowodany ogółem:	351.66 g
Błonnik pokarmowy:	27.75 g	Sól:	5.49 g



02.01.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
--------------------------------------	----------

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pomidor	1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2280 kcal	Białko ogółem:	111.13 g
Tłuszcz:	57.92 g	Węglowodany ogółem:	343.07 g
Błonnik pokarmowy:	27.38 g	Sól:	5.6 g



03.01.2024 (środa)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	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	3 kromki (84g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	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

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta z twarogu i białka jaja 70g	0.5 porcji
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2235 kcal	Białko ogółem:	108.47 g
Tłuszcz:	59.27 g	Węglowodany ogółem:	328.96 g
Błonnik pokarmowy:	21.88 g	Sól:	4.14 g



04.01.2024 (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)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Naleśnik z jabłkiem 1szt	3 porcje
Sos jogurtowy 70g (naleśniki szpital)	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw 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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/6 sztuki (30g)
Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	100.8 g
Tłuszcz:	49.59 g	Węglowodany ogółem:	367.35 g
Błonnik pokarmowy:	20.16 g	Sól:	3.99 g



05.01.2024 (piątek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

Jabłko pieczone	2 porcje
-----------------	----------

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Salatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Salata	1 liść (15g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2218 kcal	Białko ogółem:	109.45 g
Tłuszcz:	49.89 g	Węglowodany ogółem:	347.37 g
Błonnik pokarmowy:	29.89 g	Sól:	4.67 g



06.01.2024 (sobota)

► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

Jabłko pieczone	2 porcje
-----------------	----------

► Kolacja

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)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	3/4 porcji (25g)
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:	2218 kcal	Białko ogółem:	112.73 g
Tłuszcz:	54.39 g	Węglowodany ogółem:	334.5 g
Błonnik pokarmowy:	28.79 g	Sól:	4.95 g



07.01.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

Jabłko pieczone	2 porcje
-----------------	----------

Alergeny: mleko

► Kolacja

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

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:	2226 kcal	Białko ogółem:	117.08 g
Tłuszcz:	55.57 g	Węglowodany ogółem:	327.4 g
Błonnik pokarmowy:	26.35 g	Sól:	4.96 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin lekkostrawna-niskotłuszczowa

01.01.2024 - 07.01.2024





01.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Biszkopty Lu Petit	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Salata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
mus jablkowo-dyniowy 35g	1 porcja
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:	2262 kcal	Białko ogółem:	104.52 g
Tłuszcz:	58.59 g	Węglowodany ogółem:	341.96 g
Błonnik pokarmowy:	23.46 g	Sól:	5.37 g



02.01.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	1 sztuka (15g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Pomidor

1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2323 kcal	Białko ogółem:	100.08 g
Tłuszcz:	65.33 g	Węglowodany ogółem:	347.66 g
Błonnik pokarmowy:	25.67 g	Sól:	6.41 g



03.01.2024 (środa)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

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 pieczone	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	1 sztuka (15g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)



Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta z wędliny z białkiem jaja 70g	0.5 porcji
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2249 kcal	Białko ogółem:	87.82 g
Tłuszcz:	65.6 g	Węglowodany ogółem:	339.71 g
Błonnik pokarmowy:	23 g	Sól:	4.65 g



04.01.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Pierogi z truskawkami	8 i 1/3 sztuki (291g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3 i 1/2 łyżki (70g)
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Bieszczadzkie suchary	1 sztuka (15g)

Alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g

1 porcja

Cukinia z pieca 100g

0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	80.91 g
Tłuszcz:	53.24 g	Węglowodany ogółem:	367.38 g
Błonnik pokarmowy:	17.72 g	Sól:	3.97 g



05.01.2024 (piątek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Salata	1 liść (15g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Sałata	1 liść (15g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2218 kcal	Białko ogółem:	100.93 g
Tłuszcz:	54.92 g	Węglowodany ogółem:	343.85 g
Błonnik pokarmowy:	27.61 g	Sól:	4.62 g



06.01.2024 (sobota)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Schab w koperkowym sosie Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	99.29 g
Tłuszcz:	60.31 g	Węglowodany ogółem:	358.11 g
Błonnik pokarmowy:	25.75 g	Sól:	5.85 g



07.01.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

Jabłko pieczone	1 porcja
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)



Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2222 kcal	Białko ogółem:	101.24 g
Tłuszcz:	62.62 g	Węglowodany ogółem:	323.44 g
Błonnik pokarmowy:	20.09 g	Sól:	4.77 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

01.01.2024 - 07.01.2024





01.01.2024 (poniedziałek)

▶ Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
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 żytni razowy	3 kromki (112g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Szarlotka z mąki pełnoziarnistej 60g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 plaster (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten

▶ Obiad

Kapuśniak Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	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)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
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)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska


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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2403 kcal	Białko ogółem:	103.34 g
Tłuszcz:	82.92 g	Węglowodany ogółem:	337.54 g
Błonnik pokarmowy:	48.96 g	Sól:	6.88 g

 02.01.2024 (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)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 plaster (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten

► Obiad

Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 i 1/2 plastra (45g)

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)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2289 kcal	Białko ogółem:	99.18 g
Tłuszcz:	75.16 g	Węglowodany ogółem:	325.26 g
Błonnik pokarmowy:	46.79 g	Sól:	6.74 g



03.01.2024 (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)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 plaster (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten

► 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

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
--------------------	----------------



Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (19g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pasta jajeczno-twarogowa 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2248 kcal	Białko ogółem:	96.32 g
Tłuszcz:	70.7 g	Węglowodany ogółem:	329 g
Błonnik pokarmowy:	45.57 g	Sól:	5.32 g



04.01.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
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)
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 plaster (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw Szpital	1 porcja
Sos jogurtowy b.c. 70g (naleśniki szpital)	1 porcja
Naleśnik pełnoziarnisty z jabłkiem 1 szt	3 porcje

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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



Koktajl truskawkowy b.c. 180ml 1 porcja

Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

Salata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem cukrzyca 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	84.82 g
Tłuszcz:	63.63 g	Węglowodany ogółem:	348.19 g
Błonnik pokarmowy:	55.57 g	Sól:	4.85 g



05.01.2024 (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)
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)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 plaster (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko

► 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	1 liść (15g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2241 kcal	Białko ogółem:	99.28 g
Tłuszcz:	74.03 g	Węglowodany ogółem:	317.04 g
Błonnik pokarmowy:	44.58 g	Sól:	5.63 g



06.01.2024 (sobota)

► Śniadanie

Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
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 plaster (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	Białko ogółem:	116.58 g
Tłuszcz:	73.23 g	Węglowodany ogółem:	320.11 g
Błonnik pokarmowy:	47.41 g	Sól:	6.38 g


07.01.2024 (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	1 i 3/4 porcji (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 plaster (22g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten

► 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

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



Ser gouda, tłusty 1 plaster (17g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Szynka wieprzowa 2 i 1/2 plastra (33g)

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)

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Białko ogółem:	107.51 g
Tłuszcz:	75.72 g	Węglowodany ogółem:	298.85 g
Błonnik pokarmowy:	40.71 g	Sól:	10.7 g