



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesień Chirurgia lekkostrawna




poniedziałek
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa zacierkowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	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:	2286 kcal	Białko ogółem:	115.71 g
Tłuszcz:	59.47 g	Węglowodany ogółem:	334.97 g
Błonnik pokarmowy:	25.23 g	Sól:	4.66 g



wtorek

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (86g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kurczak w kremowym sosie z brokułami szkoła	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2325 kcal	Białko ogółem:	122.18 g
Tłuszcz:	53.26 g	Węglowodany ogółem:	352.79 g
Błonnik pokarmowy:	23.22 g	Sól:	7.63 g



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)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z zielonego groszku 70g	0.5 porcji
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pieczony kotlet jajeczny 90g	1 porcja
Sos jogurtowy koperkowy 70g	1 porcja
Zupa szpinakowa niezabielana z ryżem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
naleśnik pieczony z jabłkiem 270g	1 porcja
sos jogurtowy 50g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2237 kcal	Białko ogółem:	95.55 g
Tłuszcz:	56.73 g	Węglowodany ogółem:	350.01 g
Błonnik pokarmowy:	24.75 g	Sól:	4.04 g


czwartek
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
twarożek z siemieniem lnianym	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (86g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1.5 porcji
Rosół z makaronem 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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2358 kcal	Białko ogółem:	123.49 g
Tłuszcz:	58.55 g	Węglowodany ogółem:	345.3 g
Błonnik pokarmowy:	20.07 g	Sól:	4.13 g


piątek
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Płatki ryżowe 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
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Krupnik jaglany Szpital	1 porcja

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

Bułki wrocławskie

3 kromki (84g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	109.82 g
Tłuszcz:	54.96 g	Węglowodany ogółem:	335.03 g
Błonnik pokarmowy:	21.62 g	Sól:	4.65 g


sobota
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2318 kcal	Białko ogółem:	112.44 g
Tłuszcz:	67.79 g	Węglowodany ogółem:	325.37 g
Błonnik pokarmowy:	20.94 g	Sól:	4.43 g



niedziela

▶ Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	3 plastry (60g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Ragu warzywne z serem mozzarella 150g	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

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

▶ Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Piernik 60g	1 porcja
Ryba po grecku "lekkostrawna" 150g	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2378 kcal	Białko ogółem:	115.27 g
Tłuszcz:	55.27 g	Węglowodany ogółem:	370.93 g
Błonnik pokarmowy:	30.64 g	Sól:	3.85 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesień dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów




poniedziałek
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

► Obiad

Zupa zacierkowa Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Szynka kanapkowa 2 plastry (20g)

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Salata 1 liść (15g)

Biała rzodkiew 1/7 sztuki (30g)

Łopatka 2 plastry (30g)

Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g 0.5 porcji

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	101.5 g
Tłuszcz:	74.64 g	Węglowodany ogółem:	314.47 g
Błonnik pokarmowy:	47.31 g	Sól:	6.59 g



wtorek

▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

▶ Obiad

Zupa minestrone Szpital	1 porcja
Kurczak w kremowym sosie z brokułami szkoła	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1.5 porcji
Makaron pełnoziarnisty	1 i 1/4 szklanki (110g)
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

▶ Podwieczorek

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

**► Kolacja**

Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2225 kcal	Białko ogółem:	108.68 g
Tłuszcz:	70.89 g	Węglowodany ogółem:	309.95 g
Błonnik pokarmowy:	53.04 g	Sól:	8.98 g



środa

▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

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

▶ Obiad

Zupa z grochem żółtym łuskany Szpital	1 porcja
Krokiety z kaszy jęczmiennej z pieczarkami i żółtym serem	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Surówka meksykańska 100g	1.5 porcji
Sos jogurtowy koperkowy 70g	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

▶ Podwieczorek

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



Twarożek naturalny 70g

0.5 porcji

► Kolacja

sos jogurtowy 50g

1 porcja

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

naleśnik pieczony pełnoziarnisty z jabłkiem 270g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2197 kcal	Białko ogółem:	94.49 g
Tłuszcz:	63.32 g	Węglowodany ogółem:	335.19 g
Błonnik pokarmowy:	47.34 g	Sól:	4.36 g


czwartek
► Śniadanie

Sałata	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)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Twarożek z siemieniem lnianym	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Sałatka Tabuleh 70g	1 porcja

**► Kolacja**

Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2279 kcal	Białko ogółem:	103.21 g
Tłuszcz:	73.29 g	Węglowodany ogółem:	323.1 g
Błonnik pokarmowy:	42.67 g	Sól:	5.34 g



piątek

▶ Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Szynkowa drobiowa	3 plastry (60g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

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

▶ Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Zupa pieczarkowa 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)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Ser gouda, tłusty 1 plaster (16g)

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 2 plastry (20g)

Salata 1 liść (15g)

Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g 1 porcja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2238 kcal	Białko ogółem:	95.93 g
Tłuszcz:	77.71 g	Węglowodany ogółem:	312.13 g
Błonnik pokarmowy:	45.65 g	Sól:	6.87 g


sobota
► Śniadanie

Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Kisiel owocowy b.c.	1 porcja



Pieczyczo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

► Kolacja

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Sałata 1 liść (15g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 3 i 1/2 plastra (35g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2230 kcal	Białko ogółem:	93.95 g
Tłuszcz:	74.17 g	Węglowodany ogółem:	319.7 g
Błonnik pokarmowy:	46.86 g	Sól:	5.89 g


niedziela
► Śniadanie

Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	3 plastry (60g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► II Śniadanie

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

► Obiad

Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Ragu warzywne z serem mozzarella 150g	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Szynkowa dębowa (wieprzowa 81% mięsa)

1 i 1/2 plastra (23g)

► Kolacja

Sałata	1 liść (15g)
Ryba po grecku "podstawowa" 150g	1 porcja
Chleb żytni razowy	2 kromki (75g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szarlotka z mąki pełnoziarnistej 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2364 kcal	Białko ogółem:	95.79 g
Tłuszcz:	74.45 g	Węglowodany ogółem:	356.83 g
Błonnik pokarmowy:	52.38 g	Sól:	9.08 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin lekkostrawna





poniedziałek

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa zacierkowa Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, 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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)



Masło ekstra	1 kostka (12g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2392 kcal	Białko ogółem:	98.25 g
Tłuszcz:	77.21 g	Węglowodany ogółem:	341.39 g
Błonnik pokarmowy:	29.9 g	Sól:	4.39 g


wtorek
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kurczak w kremowym sosie z brokułami szkoła	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji
Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► 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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2354 kcal	Białko ogółem:	101.98 g
Tłuszcz:	65.13 g	Węglowodany ogółem:	355.4 g
Błonnik pokarmowy:	26.99 g	Sól:	7.32 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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z zielonego groszku 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa szpinakowa z ryżem Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pieczony kotlet jajeczny 90g	1 porcja
Sos jogurtowy koperkowy 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
naleśnik pieczony z jabłkiem 270g	1 porcja
sos jogurtowy 50g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	81.98 g
Tłuszcz:	61.19 g	Węglowodany ogółem:	354.4 g
Błonnik pokarmowy:	28.07 g	Sól:	3.75 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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Twarożek z siemieniem lnianym	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1.5 porcji
Rosół z makaronem 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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 4 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2346 kcal	Białko ogółem:	103.49 g
Tłuszcz:	70.19 g	Węglowodany ogółem:	338.07 g
Błonnik pokarmowy:	23.64 g	Sól:	3.82 g


piątek
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Płatki ryżowe 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
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Krupnik jaglany Szpital	1 porcja

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

► 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)
Salata	1 liść (15g)



Masło ekstra	1 kostka (12g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska


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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	90.06 g
Tłuszcz:	66.73 g	Węglowodany ogółem:	338.25 g
Błonnik pokarmowy:	25.43 g	Sól:	4.36 g


sobota
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Salata	1 liść (15g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Gustavus Krakowska (wieprzowa) 3 i 1/2 plastra (35g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony 1 porcja (25g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2241 kcal	Białko ogółem:	88.05 g
Tłuszcz:	78.92 g	Węglowodany ogółem:	307.2 g
Błonnik pokarmowy:	23.98 g	Sól:	4.08 g


niedziela
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	3 plastry (60g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Ragu warzywne z serem mozzarella 150g	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	2/3 kostki (7g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Piernik 60g	1 porcja
Ryba po grecku "lekkostrawna" 150g	1 porcja



Bułki wrocławskie

1 kromka (26g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2370 kcal	Białko ogółem:	95.62 g
Tłuszcz:	63.13 g	Węglowodany ogółem:	373.41 g
Błonnik pokarmowy:	34.41 g	Sól:	3.55 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin lekkostrawna-niskotłuszczowa



**poniedziałek****► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa zacierkowa niezabielana Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Mięso pieczone w sosie własnym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Dżem truskawkowy, niskosłodzony 1 porcja (25g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	99.02 g
Tłuszcz:	57.36 g	Węglowodany ogółem:	348.88 g
Błonnik pokarmowy:	24.02 g	Sól:	4.73 g



wtorek

▶ Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Łopatka	2 plastry (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja
Mięso pieczone w sosie własnym Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Kasza kuskus z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

▶ Podwieczorek

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

▶ Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	106.73 g
Tłuszcz:	56 g	Węglowodany ogółem:	333.53 g
Błonnik pokarmowy:	25.4 g	Sól:	6.83 g



środa

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	3 plastry (60g)
Płatki owsiane 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 jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z jabłkami i twarogiem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji

Alergeny: mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Łopatka	4 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)



Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2208 kcal	Białko ogółem:	85.13 g
Tłuszcz:	53.68 g	Węglowodany ogółem:	360.33 g
Błonnik pokarmowy:	24.12 g	Sól:	4.48 g



czwartek

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta z białka jaja 70g	1 porcja



Gustavus Krakowska (wieprzowa)

4 plastry (40g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2329 kcal	Białko ogółem:	104.85 g
Tłuszcz:	67.99 g	Węglowodany ogółem:	337.9 g
Błonnik pokarmowy:	23.61 g	Sól:	4.03 g



piątek

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Płatki ryżowe 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
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Krupnik jaglany Szpital	1 porcja

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja



Bułki wrocławskie 3 kromki (84g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2244 kcal	Białko ogółem:	91.41 g
Tłuszcz:	61.07 g	Węglowodany ogółem:	343.62 g
Błonnik pokarmowy:	23.65 g	Sól:	4.3 g


sobota
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	1 i 1/2 plastra (15g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2290 kcal	Białko ogółem:	94.67 g
Tłuszcz:	69.04 g	Węglowodany ogółem:	333.82 g
Błonnik pokarmowy:	20.71 g	Sól:	5.1 g


niedziela
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	3 plastry (60g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Ragu warzywne z serem mozzarella 150g	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Piernik 60g	1 porcja
Ryba po grecku "lekkostrawna" 150g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2440 kcal	Białko ogółem:	97.17 g
Tłuszcz:	58.76 g	Węglowodany ogółem:	397.59 g
Błonnik pokarmowy:	31.72 g	Sól:	3.46 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

papkowata



**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

 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



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

 **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

 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

**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

 niedziela

▶ Śniadanie

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

▶ Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

▶ Kolacja

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

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

▶ Przekąska

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

 **Wartości odżywcze**

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



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesień Podstawowa




poniedziałek
► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Sałata	1 liść (15g)
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
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Zielone pesto 30g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa zacierkowa Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji
Gulasz wieprzowy w sosie własnym 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 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)



Masło ekstra	1 kostka (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2388 kcal	Białko ogółem:	97.6 g
Tłuszcz:	76.84 g	Węglowodany ogółem:	343.24 g
Błonnik pokarmowy:	32.57 g	Sól:	4.68 g



wtorek

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa minestrone Szpital	1 porcja
Kurczak w kremowym sosie z brokułami szkoła	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Surówka koperkowa 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)

Pasta z makreli i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2380 kcal	Białko ogółem:	99.9 g
Tłuszcz:	70.69 g	Węglowodany ogółem:	352.13 g
Błonnik pokarmowy:	29.29 g	Sól:	7.39 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)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Pasta z zielonego groszku 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa z grochem żółtym łuskany Szpital	1 porcja
Krokiety z kaszy jęczmiennej z pieczarkami i żółtym serem	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Surówka meksykańska 100g	1.5 porcji
Sos jogurtowy koperkowy 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
naleśnik pieczony z jabłkiem 270g	1 porcja
sos jogurtowy 50g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2298 kcal	Białko ogółem:	82.64 g
Tłuszcz:	61.02 g	Węglowodany ogółem:	371.59 g
Błonnik pokarmowy:	33.11 g	Sól:	3.67 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)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
twarożek z siemieniem lnianym	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1.5 porcji
Rosół z makaronem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Carpaccio z buraka 120g	1 porcja

Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2369 kcal	Białko ogółem:	104.86 g
Tłuszcz:	67.56 g	Węglowodany ogółem:	350.04 g
Błonnik pokarmowy:	27.31 g	Sól:	4.11 g



piątek

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (16g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki ryżowe 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
Zupa pieczarkowa z makaronem Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji

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)
Sałata	1 liść (15g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2261 kcal	Białko ogółem:	94.09 g
Tłuszcz:	71.73 g	Węglowodany ogółem:	322.26 g
Błonnik pokarmowy:	26.3 g	Sól:	4.86 g


sobota
► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2220 kcal	Białko ogółem:	87.57 g
Tłuszcz:	75.86 g	Węglowodany ogółem:	309.98 g
Błonnik pokarmowy:	26.31 g	Sól:	4.27 g



niedziela

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	3 plastry (60g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Ragu warzywne z serem mozzarella 150g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

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

▶ Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	2/3 kostki (7g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Piernik 60g	1 porcja
Ryba po grecku "podstawowa" 150g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2406 kcal	Białko ogółem:	94.22 g
Tłuszcz:	65.51 g	Węglowodany ogółem:	378.91 g
Błonnik pokarmowy:	35.74 g	Sól:	8.07 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna C2





poniedziałek

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
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
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Zielone pesto 30g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa zacierkowa Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2705 kcal	Białko ogółem:	111.69 g
Tłuszcz:	85.74 g	Węglowodany ogółem:	386.99 g
Błonnik pokarmowy:	30.73 g	Sól:	4.86 g



wtorek

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

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

▶ Obiad

Kurczak w kremowym sosie z brokułami szkoła	1 porcja
Makaron bezglutenowy	1 i 1/3 szklanki (100g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

▶ Podwieczorek

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

▶ Kolacja

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

Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2699 kcal	Białko ogółem:	108.13 g
Tłuszcz:	79.89 g	Węglowodany ogółem:	403.65 g
Błonnik pokarmowy:	31 g	Sól:	8.22 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)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Pasta z zielonego groszku 70g	0.5 porcji
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► II Śniadanie

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Sos jogurtowy koperkowy 70g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa szpinakowa z ziemniakami Szpital	1 porcja
Pieczony kotlet jajeczny 90g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Bułki wrocławskie	1 kromka (27g)
Masło ekstra	2/3 kostki (7g)

Dżem truskawkowy, niskosłodzony

1 porcja (25g)

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem

1 szklanka (250ml)

naleśnik pieczony z jabłkiem 270g

1 porcja

sos jogurtowy 50g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2563 kcal	Białko ogółem:	94.05 g
Tłuszcz:	75.16 g	Węglowodany ogółem:	393.92 g
Błonnik pokarmowy:	30.45 g	Sól:	3.41 g



czwartek

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
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	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Koktajl waniliowo-bananowy 180g	1 porcja
---------------------------------	----------

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1.5 porcji
Rosół z makaronem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Salatka Tabuleh 70g	1 porcja

► Kolacja

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

Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Carpaccio z buraka 120g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2686 kcal	Białko ogółem:	115.81 g
Tłuszcz:	79.67 g	Węglowodany ogółem:	392.87 g
Błonnik pokarmowy:	30.65 g	Sól:	4.09 g



piątek

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Ciasto z kaszy manny 80g	1 porcja
Gruszka	1 sztuka (170g)

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Krupnik jaglany Szpital	1 porcja

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

► Podwieczorek

Bułki wrocławskie	1 kromka (26g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Masło ekstra	1/2 kostki (6g)

Ser gouda, tłusty 1 plaster (16g)

► 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)

Sałata 1 liść (15g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g 1 porcja

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2686 kcal	Białko ogółem:	101.83 g
Tłuszcz:	81.41 g	Węglowodany ogółem:	400.46 g
Błonnik pokarmowy:	29.98 g	Sól:	5 g



sobota

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

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

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Kisiel owocowy MK	1 porcja
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2615 kcal	Białko ogółem:	101.11 g
Tłuszcz:	86.16 g	Węglowodany ogółem:	371.64 g
Błonnik pokarmowy:	26.79 g	Sól:	4.46 g



niedziela

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	3 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► II Śniadanie

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Ragu warzywne z serem mozzarella 150g	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Pieczywo chrupkie - Wasa	2 i 1/4 kromki (20g)

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	2/3 kostki (7g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Piernik 60g	1 porcja
Ryba po grecku "podstawowa" 150g	1 porcja
Bułki wrocławskie	1 kromka (26g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2681 kcal	Białko ogółem:	107.77 g
Tłuszcz:	68.63 g	Węglowodany ogółem:	426.13 g
Błonnik pokarmowy:	41.68 g	Sól:	4.07 g