



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesień dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów





poniedziałek

▶ Śniadanie

Salata	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)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)

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

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa ogórkowa Szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

► Kolacja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Twarożek z oliwkami 80g 1 porcja

Sałata 1 liść (15g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 i 2/3 plastra (50g)

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	117.83 g
Tłuszcz:	75.9 g	Węglowodany ogółem:	306.58 g
Błonnik pokarmowy:	50.08 g	Sól:	6.46 g



wtorek

▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

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

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowo-brokułowa Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Kartacz z mięsem 1 szt	3 porcje
Olej rzepakowy	1/3 łyżki (3ml)

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa	1 plaster (20g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

**► 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	1/4 sztuki (40g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2263 kcal	Białko ogółem:	102.01 g
Tłuszcz:	69.54 g	Węglowodany ogółem:	331.36 g
Błonnik pokarmowy:	52 g	Sól:	6.19 g



środa

▶ Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
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)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

▶ II Śniadanie

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

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa koperkowa z ryżem szpital	1 porcja
Kasza bulgur z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

▶ Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (170g)
Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Twarożek z rzodkiewką 35g szpital	1 porcja

**► Kolacja**

Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Białko ogółem:	109.22 g
Tłuszcz:	73.4 g	Węglowodany ogółem:	295.61 g
Błonnik pokarmowy:	49.24 g	Sól:	5.45 g


czwartek
► Śniadanie

Sałata	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)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Barszcz ukraiński Szpital	1 porcja
Kluski śląskie z sosem warzywnym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
--------------------	-----------------



Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Twarożek naturalny 70g	1 porcja

► Przekąska

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	89.51 g
Tłuszcz:	67.44 g	Węglowodany ogółem:	346.17 g
Błonnik pokarmowy:	48.97 g	Sól:	5.42 g



piątek

▶ Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja

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)
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 100g	1.5 porcji

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

▶ Podwieczorek

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



Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

► Kolacja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 2 plastry (20g)

Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g 1 porcja

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2266 kcal	Białko ogółem:	93.5 g
Tłuszcz:	76.08 g	Węglowodany ogółem:	324.64 g
Błonnik pokarmowy:	47.91 g	Sól:	7.71 g


sobota
► Śniadanie

Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Twarożek naturalny 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
surówka z czerwonej kapusty 100g Szpital	1.5 porcji
Zupa selerowa Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Kisiel owocowy b.c.	1 porcja

**► Kolacja**

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

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2274 kcal	Białko ogółem:	106.09 g
Tłuszcz:	76.55 g	Węglowodany ogółem:	309.75 g
Błonnik pokarmowy:	40.76 g	Sól:	6.02 g


niedziela
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Rzodkiewka	2 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

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)

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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



Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

► Kolacja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Szynka wieprzowa 1 i 1/2 plastra (20g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2246 kcal	Białko ogółem:	104.27 g
Tłuszcz:	73.08 g	Węglowodany ogółem:	316.35 g
Błonnik pokarmowy:	45.96 g	Sól:	6.97 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin lekkostrawna





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	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Twarożek z oliwkami 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2346 kcal	Białko ogółem:	113.26 g
Tłuszcz:	72.91 g	Węglowodany ogółem:	321.03 g
Błonnik pokarmowy:	21.9 g	Sól:	4.56 g



wtorek

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Olej rzepakowy	1/3 łyżki (3ml)
Zupa kalafiorowo-brokułowa Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Kartacz z mięsem 1 szt	3 porcje

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Pomidor	1/4 sztuki (40g)

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2348 kcal	Białko ogółem:	101.97 g
Tłuszcz:	69.54 g	Węglowodany ogółem:	344.24 g
Błonnik pokarmowy:	30.79 g	Sól:	5.05 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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza bulgur z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Zupa koperkowa z ryżem szpital	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie własnym szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Pasztet z dyni 70g	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2362 kcal	Białko ogółem:	104.9 g
Tłuszcz:	80.14 g	Węglowodany ogółem:	320.32 g
Błonnik pokarmowy:	32.37 g	Sól:	3.77 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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kluski śląskie z sosem warzywnym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Twarożek naturalny 70g	1 porcja



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2355 kcal	Białko ogółem:	88.06 g
Tłuszcz:	69.02 g	Węglowodany ogółem:	361.19 g
Błonnik pokarmowy:	29.23 g	Sól:	3.81 g


piątek
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g	1 porcja



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2170 kcal	Białko ogółem:	85.75 g
Tłuszcz:	64.72 g	Węglowodany ogółem:	325.29 g
Błonnik pokarmowy:	28.76 g	Sól:	4.7 g


sobota
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2186 kcal	Białko ogółem:	98.57 g
Tłuszcz:	72.11 g	Węglowodany ogółem:	296.4 g
Błonnik pokarmowy:	21.67 g	Sól:	4.75 g


niedziela
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2230 kcal	Białko ogółem:	102.53 g
Tłuszcz:	67.83 g	Węglowodany ogółem:	315.72 g
Błonnik pokarmowy:	24.7 g	Sól:	5.43 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna C2





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	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
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
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 2/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek z oliwkami 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2648 kcal	Białko ogółem:	126.71 g
Tłuszcz:	82.38 g	Węglowodany ogółem:	363.42 g
Błonnik pokarmowy:	25.64 g	Sól:	4.96 g



wtorek

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)
Rzodkiewka	2 sztuki (30g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek truskawkowy 70g	1 porcja
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ Obiad

Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa kalafiorowo-brokułowa Szpital	1 porcja
Olej rzepakowy	1/3 łyżki (3ml)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kartacz z mięsem 1 szt	3 porcje

Alergeny: mleko, gluten, seler

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
pancakes 30g	2 porcje

► 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	1/4 sztuki (40g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2585 kcal	Białko ogółem:	109.01 g
Tłuszcz:	75.56 g	Węglowodany ogółem:	384.35 g
Błonnik pokarmowy:	35 g	Sól:	5.66 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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza bulgur z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Zupa koperkowa z ryżem szpital	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie własnym szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Twarożek z rzodkiewką 35g szpital	1 porcja
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Pasztet z dyni 70g	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2658 kcal	Białko ogółem:	112.83 g
Tłuszcz:	89.83 g	Węglowodany ogółem:	363.86 g
Błonnik pokarmowy:	34.5 g	Sól:	4.01 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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
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

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kluski śląskie z sosem warzywnym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Twarożek naturalny 70g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2656 kcal	Białko ogółem:	100.95 g
Tłuszcz:	77.73 g	Węglowodany ogółem:	404.86 g
Błonnik pokarmowy:	31.82 g	Sól:	4.66 g



piątek

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

Jogurtowe ptasie mleczko o smaku truskawkowym, straciatella 90g	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

▶ Podwieczorek

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

Bułki wrocławskie	1 kromka (28g)
Masło ekstra	2/3 kostki (7g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

► Kolacja

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

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2516 kcal	Białko ogółem:	100.58 g
Tłuszcz:	80.78 g	Węglowodany ogółem:	361 g
Błonnik pokarmowy:	29.51 g	Sól:	5.46 g



sobota

► Śniadanie

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

ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Kisiel owocowy MK	1 porcja

Biszkopty Lu Petit

4 sztuki (12g)

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2604 kcal	Białko ogółem:	107.84 g
Tłuszcz:	79.97 g	Węglowodany ogółem:	374.26 g
Błonnik pokarmowy:	24.85 g	Sól:	4.76 g


niedziela
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	2 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► 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 z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Pieczycwo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2553 kcal	Białko ogółem:	114.63 g
Tłuszcz:	73.64 g	Węglowodany ogółem:	372.81 g
Błonnik pokarmowy:	30.01 g	Sól:	5.77 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesień Chirurgia lekkostrawna





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
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 2/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Twarożek z oliwkami 80g	1 porcja
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2314 kcal	Białko ogółem:	133.02 g
Tłuszcz:	61.14 g	Węglowodany ogółem:	317.81 g
Błonnik pokarmowy:	18.09 g	Sól:	4.85 g



wtorek

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa kalafiorowo-brokułowa Szpital	1 porcja
Kartacz z mięsem 1 szt	3 porcje
Olej rzepakowy	1/3 łyżki (3ml)

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2294 kcal	Białko ogółem:	120.7 g
Tłuszcz:	57.46 g	Węglowodany ogółem:	337.17 g
Błonnik pokarmowy:	26.55 g	Sól:	5.26 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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza bulgur z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Zupa koperkowa z ryżem szpital	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie własnym szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Pasztet z dyni 70g	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)

wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

► Przekąska

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2330 kcal	Białko ogółem:	124.66 g
Tłuszcz:	68.37 g	Węglowodany ogółem:	317.1 g
Błonnik pokarmowy:	28.56 g	Sól:	4.06 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)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kluski śląskie z sosem warzywnym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Twarożek naturalny 70g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2323 kcal	Białko ogółem:	107.82 g
Tłuszcz:	57.25 g	Węglowodany ogółem:	357.97 g
Błonnik pokarmowy:	25.42 g	Sól:	4.1 g


piątek
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
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
Krupnik Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2156 kcal	Białko ogółem:	110.44 g
Tłuszcz:	53.53 g	Węglowodany ogółem:	319.53 g
Błonnik pokarmowy:	23.33 g	Sól:	5.52 g



sobota

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Białko ogółem:	123.27 g
Tłuszcz:	61.85 g	Węglowodany ogółem:	312.38 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Sól:	5.09 g


niedziela
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Bułki wrocławskie 3 kromki (84g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2201 kcal	Białko ogółem:	126.26 g
Tłuszcz:	58.22 g	Węglowodany ogółem:	304.91 g
Błonnik pokarmowy:	22.25 g	Sól:	5.73 g



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin lekkostrawna-niskotłuszczowa




poniedziałek
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
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
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	3 plastry (60g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 2/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, chudy	4 plastry (80g)



Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2331 kcal	Białko ogółem:	113.56 g
Tłuszcz:	61.54 g	Węglowodany ogółem:	342.39 g
Błonnik pokarmowy:	20.46 g	Sól:	3.89 g



wtorek

▶ Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Twarożek truskawkowy 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kartacz z mięsem 1 szt	3 porcje
Olej rzepakowy	1/3 łyżki (3ml)
zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji

Alergeny: mleko, gluten, seler

▶ Podwieczorek

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

▶ Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2363 kcal	Białko ogółem:	101.52 g
Tłuszcz:	62.99 g	Węglowodany ogółem:	362.26 g
Błonnik pokarmowy:	30.31 g	Sól:	5.17 g



środa

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza bulgur z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Zupa koperkowa z ryżem szpital	1 porcja
Pieczeń rzymska w sosie własnym szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłka pieczone	1/3 sztuki (80g)
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Pasztet z dyni 70g	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2279 kcal	Białko ogółem:	99.66 g
Tłuszcz:	69.18 g	Węglowodany ogółem:	328.62 g
Błonnik pokarmowy:	29.51 g	Sól:	3.7 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)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kluski śląskie z sosem warzywnym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Twarożek naturalny 70g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2339 kcal	Białko ogółem:	89.58 g
Tłuszcz:	63.44 g	Węglowodany ogółem:	367.63 g
Błonnik pokarmowy:	27.79 g	Sól:	3.75 g


piątek
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)
Sałata	1 liść (15g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Pasta z białka jaja 70g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2251 kcal	Białko ogółem:	102.11 g
Tłuszcz:	61.51 g	Węglowodany ogółem:	334.8 g
Błonnik pokarmowy:	25.42 g	Sól:	5.18 g


sobota
► Śniadanie

Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2289 kcal	Białko ogółem:	105.52 g
Tłuszcz:	67.75 g	Węglowodany ogółem:	324.86 g
Błonnik pokarmowy:	19.49 g	Sól:	4.73 g


niedziela
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Dynia z pieca 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)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Salata	1 liść (15g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2245 kcal	Białko ogółem:	103.07 g
Tłuszcz:	63.36 g	Węglowodany ogółem:	329.06 g
Błonnik pokarmowy:	24.88 g	Sól:	5.29 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)
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
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Zupa ogórkowa Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 2/3 plastra (50g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek z oliwkami 80g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2379 kcal	Białko ogółem:	112.15 g
Tłuszcz:	74.42 g	Węglowodany ogółem:	327.16 g
Błonnik pokarmowy:	23.99 g	Sól:	5.42 g



wtorek

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	2 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Pasztet z pieca Sokolów	1 porcja (20g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowo-brokułowa Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Cebula duszona 35g	1 porcja
Kartacz z mięsem 1 szt	3 porcje

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2340 kcal	Białko ogółem:	96.32 g
Tłuszcz:	70.97 g	Węglowodany ogółem:	345.62 g
Błonnik pokarmowy:	33.11 g	Sól:	6.16 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)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	1 porcja
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
zupa koperkowa z ryżem szpital	1 porcja
Kasza bulgur z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pieczeń rzymska w sosie chrzanowym 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 (20g)



Masło ekstra 1 kostka (12g)

Pasztet z dyni 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2358 kcal	Białko ogółem:	102.74 g
Tłuszcz:	78.16 g	Węglowodany ogółem:	326.89 g
Błonnik pokarmowy:	35.15 g	Sól:	4.08 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
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Barszcz ukraiński Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kluski śląskie z sosem pieczarkowym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem 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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Twarożek naturalny 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2304 kcal	Białko ogółem:	85.04 g
Tłuszcz:	69.1 g	Węglowodany ogółem:	350.64 g
Błonnik pokarmowy:	31.14 g	Sól:	4.09 g


piątek
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 100g	1.5 porcji
Krupnik Szpital	1 porcja
Ryba panierowana 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)
Sałata	2/3 liścia (10g)

Masło ekstra

1 kostka (12g)

Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 łyżek (140g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2231 kcal	Białko ogółem:	87.76 g
Tłuszcz:	73.1 g	Węglowodany ogółem:	317.35 g
Błonnik pokarmowy:	27.86 g	Sól:	5.51 g


sobota
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
surówka z czerwonej kapusty 100g Szpital	1.5 porcji
Udzik w sosie koperkowym	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	2 sztuki (30g)



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

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2302 kcal	Białko ogółem:	94.17 g
Tłuszcz:	75.84 g	Węglowodany ogółem:	322.05 g
Błonnik pokarmowy:	24.18 g	Sól:	4.58 g



niedziela

▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, 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)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

► Przekąska

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2229 kcal	Białko ogółem:	98.55 g
Tłuszcz:	73.91 g	Węglowodany ogółem:	306.11 g
Błonnik pokarmowy:	27.56 g	Sól:	6.08 g
