



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

**05.02.2024 - 11.02.2024**





05.02.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Salata	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

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Twarożek z oliwkami 80g

1 porcja

Łopatka

1 i 1/2 plastra (22g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2317 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.26 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	294.59 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.65 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.78 g	<b>Sól:</b>	4.69 g



06.02.2024 (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	0.5 porcji
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

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

Alergeny: mleko, gluten, seler, jaja

## ► 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)

Alergeny: gluten, mleko, ryba

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2339 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.85 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	254.69 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.06 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.53 g	<b>Sól:</b>	4.96 g



07.02.2024 (środa)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	1 plaster (13g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)

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
Pieczeń rzymska w sosie własnym szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Naleśnik pieczony z jabłkiem 270g	1 porcja
Sos cytrynowy 50g	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2369 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	355.14 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.07 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.84 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.71 g	<b>Sól:</b>	2.41 g



08.02.2024 (czwartek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 i 2/3 plastra (40g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

## ► 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)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)





Masło ekstra

1 kostka (12g)

Twarożek naturalny 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2310 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	360.39 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.41 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.09 g	<b>Sól:</b>	4.82 g



09.02.2024 (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
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

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)

Alergeny: mleko, gluten, gorczyca

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2164 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	280.06 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.49 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.67 g	<b>Sól:</b>	4.58 g


**10.02.2024 (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**

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**

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)
Sałata	1 liść (15g)



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2209 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	297.2 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	266.09 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.51 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.55 g	<b>Sól:</b>	4.74 g



11.02.2024 (niedziela)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, 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)
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	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2265 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.56 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	298.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.58 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.44 g	<b>Sól:</b>	6.87 g



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

**05.02.2024 - 11.02.2024**







05.02.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	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 porcja
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 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek z oliwkami 80g	1 porcja
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2611 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	124 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	359.96 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	316.81 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.78 g
<b>Sól:</b>	5.1 g		



06.02.2024 (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)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

Zielone smoothie z siemieniem lnianym	1 porcja
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Obiad**

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

**► Podwieczorek**

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



Alergeny: mleko, gluten, jaja

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2620 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	398.81 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	281.22 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.53 g
<b>Sól:</b>	4.94 g		



07.02.2024 (środa)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
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	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► 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
Pieczeń rzymska w sosie własnym szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

Twarożek z rzodkiewką 35g szpital	1 porcja
Pieczyno chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)
Banan	1 sztuka (120g)



Alergeny: gluten, mleko

### ► Kolacja

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

Naleśnik pieczony z jabłkiem 270g 1 porcja

Sos cytrynowy 50g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2653 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.13 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	397.8 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.72 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.96 g
<b>Sól:</b>	2.57 g		



08.02.2024 (czwartek)

## ► Śniadanie

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



Alergeny: gorczyca, soja

► **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)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2644 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	403.62 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	315.54 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.82 g
<b>Sól:</b>	4.63 g		





09.02.2024 (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	1/7 sztuki (30g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► II Śniadanie

Jogurtowe ptasie mleczko o smaku truskawkowym, straciatella 90g	1 porcja
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

## ► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
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 wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: mleko, gluten

### ► 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)
Salata	1 liść (15g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2550 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.31 g
<b>Tłuszcz:</b>	83.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	362.72 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	306.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.2 g
<b>Sól:</b>	5.95 g		



10.02.2024 (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

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

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



Biszkopty Lu Petit

4 sztuki (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► 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)

Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2627 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.69 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	375.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	309.52 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.69 g
<b>Sól:</b>	4.75 g		



11.02.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

## ► II Śniadanie

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

Alergeny: mleko

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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



Mus owocowy (jabłko +truskawka )150g 1 porcja

Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Alergeny: gluten

### ► 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)

Salata 1 liść (15g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2619 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	393.28 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	333.01 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.53 g
<b>Sól:</b>	7.2 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin lekkostrawna-niskotłuszczowa**

**05.02.2024 - 11.02.2024**





05.02.2024 (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 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, niezabielana 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 plaster (30g)
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)
Łopatka	1 i 1/3 plastra (20g)
Ser twarogowy, półtłusty	3 plastry (60g)





Alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2288 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	337.8 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.73 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.21 g
<b>Sól:</b>	3.95 g		


**06.02.2024 (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	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kartacz z mięsem 1 szt	3 porcje
Olej rzepakowy	1/3 łyżki (3ml)
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana Szpital	1 porcja

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

Alergeny: gluten, mleko, ryba, gorczyca

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2292 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.6 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	247.26 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.67 g
<b>Sól:</b>	5.1 g		



07.02.2024 (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

**► Obiad**

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pulpety w sosie własnym Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem, niezabielana Szpital	1 porcja
Kasza bulgur z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

Jabłka pieczone	1/3 sztuki (80g)
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)
Bieszczadzkie suchary	2 sztuki (30g)

**► Kolacja**

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



Pasta z białka jaja 70g 0.5 porcji

Szynka wieprzowa 4 i 2/3 plastra (60g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2461 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	364.46 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	263.53 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.93 g
<b>Sól:</b>	3.11 g		


**08.02.2024** (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)
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**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kluski śląskie z sosem warzywnym Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany 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)
Salata	1 liść (15g)



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Alergeny: mleko, gluten, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2277 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.79 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.17 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	365.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	281.65 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.93 g
<b>Sól:</b>	3.83 g		


**09.02.2024** (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
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

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)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2219 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.66 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.8 g
<b>Sól:</b>	4.9 g		


**10.02.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

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)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2246 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.01 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	277.91 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.55 g
<b>Sól:</b>	4.21 g		


**11.02.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

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

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)
Sałata	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	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2297 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	297.27 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.4 g
<b>Sól:</b>	6.72 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin Chirurgia lekkostrawna

**05.02.2024 - 11.02.2024**





05.02.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
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 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

## ► 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)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Twarożek z oliwkami 80g	1 porcja



wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

Łopatka

1 i 1/2 plastra (22g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2272 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	129.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.83 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	289.85 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	16.84 g
<b>Sól:</b>	4.97 g		





06.02.2024 (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)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Kartacz z mięsem 1 szt	3 porcje
Olej rzepakowy	1/3 łyżki (3ml)
Zupa koperkowa z ryżem, niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► 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)

Alergeny: mleko, gluten, ryba, gorczyca

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2277 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.02 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	247.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.92 g
<b>Sól:</b>	5.16 g		



07.02.2024 (środa)

**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
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

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Naleśnik pieczony z jabłkiem 270g	1 porcja
Sos cytrynowy 50g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2375 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.16 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	273.11 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.88 g
<b>Sól:</b>	2.71 g		


**08.02.2024** (czwartek)

**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► 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

Alergeny: mleko, gluten, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2306 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.66 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.3 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	284.67 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.42 g
<b>Sól:</b>	4.06 g		



09.02.2024 (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
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► 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	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

---

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

---

<b>Wartość energetyczna:</b>	2150 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	108.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.31 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	276.83 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.06 g
<b>Sól:</b>	5.4 g		

---




**10.02.2024 (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
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

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**

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

Alergeny: mleko

**► 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)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2283 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	127.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.18 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	285.93 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.05 g
<b>Sól:</b>	5.08 g		



11.02.2024 (niedziela)

**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► 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	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2295 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	127.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.93 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.77 g
<b>Sól:</b>	6.38 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**05.02.2024 - 11.02.2024**





05.02.2024 (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 porcja

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 1/5 sztuki (35g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Łopatka 1 i 1/2 plastra (22g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2242 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.72 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.87 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	185.5 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	49.24 g
<b>Sól:</b>	6.55 g		



06.02.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

Salata	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)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek truskawkowy bez cukru 70g	0.5 porcji
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

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

Alergeny: gluten

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kartacz z mięsem 1 szt	3 porcje
Olej rzepakowy	1/3 łyżki (3ml)
Zupa koperkowa z ryżem Szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji

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	6 łyżek (120g)
-------------------------------	----------------

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2256 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.02 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	336.96 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	192.51 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	50.14 g
<b>Sól:</b>	9.73 g		

**07.02.2024 (środa)****► Śniadanie**

Sałata	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	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► II Śniadanie**

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

Alergeny: mleko, gluten

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

**► Podwieczorek**

Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
---------------------------	----------------



Twarożek z rzodkiewką 35g szpital	1 porcja
Gruszka	1 sztuka (170g)

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Naleśnik pieczony pełnoziarnisty z jabłkiem 270g	1 porcja
Sos cytrynowy b.c. 50g	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2171 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.01 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	643.13 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	49.99 g
<b>Sól:</b>	3.05 g		


**08.02.2024** (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)

Alergeny: mleko, gluten

**► 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)
Salata	1 liść (15g)
Twarożek naturalny 70g	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2240 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.93 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	238.04 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.97 g
<b>Sól:</b>	5.39 g		

**09.02.2024** (piątek)**► Śniadanie**

Salata	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)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

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

Alergeny: mleko, gluten, gorczyca, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2253 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	259.58 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.87 g
<b>Sól:</b>	8.29 g		


**10.02.2024 (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
Zupa selerowa Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji

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	1 i 3/4 porcji (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)

Alergeny: mleko, gluten, soja

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2246 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	179.15 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.55 g
<b>Sól:</b>	6.07 g		


**11.02.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

**► 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
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1.5 porcji

Alergeny: mleko, seler

**► Podwieczorek**

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



Jabłko 1 sztuka (170g)

**► 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)

Alergeny: mleko, gluten

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2244 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	255.68 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.27 g
<b>Sól:</b>	7.07 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Papkowata

**05.02.2024 - 11.02.2024**



 05.02.2024 (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

Papa śniadaniowa szpital ..... 1 porcja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital ..... 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) ..... 1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) ..... 1 porcja

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2257 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	330.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g
<b>Sól:</b>	3.14 g		

 06.02.2024 (wtorek)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.73 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	332.74 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g
<b>Sól:</b>	3.16 g		

 07.02.2024 (środa)**► Śniadanie**

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

**► Podwieczorek**

Mus owocowy (jabłko +truskawka )150g 1 porcja

**► Kolacja**

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

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2257 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	330.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g
<b>Sól:</b>	3.14 g		

 08.02.2024 (czwartek)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.73 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	332.74 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g
<b>Sól:</b>	3.16 g		



 09.02.2024 (piątek)**► Śniadanie**

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

**► Podwieczorek**

Mus owocowy (jabłko +truskawka )150g 1 porcja

**► Kolacja**

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

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2257 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	330.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g
<b>Sól:</b>	3.14 g		

 10.02.2024 (sobota)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.73 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	332.74 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g
<b>Sól:</b>	3.16 g		

 11.02.2024 (niedziela)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2257 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	330.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g
<b>Sól:</b>	3.14 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

**05.02.2024 - 11.02.2024**





05.02.2024 (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, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa ogórkowa Szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	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)
Twarożek z oliwkami 80g	1 porcja



Łopatka 1 i 1/2 plastra (22g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2324 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.45 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.06 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.15 g
<b>Sól:</b>	5.51 g		



06.02.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
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)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

## ► Obiad

Cebula duszona 35g	1 porcja
Kartacz z mięsem 1 szt	3 porcje
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Zupa koperkowa z ryżem Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Salatka 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

6 łyżek (120g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2370 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	253.76 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.46 g
<b>Sól:</b>	9.73 g		





07.02.2024 (środa)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
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, jaja

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem 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
Zupa pomidorowa z ryżem Szpital	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 cytrynowy 50g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2373 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.87 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	281.62 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.05 g
<b>Sól:</b>	2.64 g		



08.02.2024 (czwartek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► 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, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2292 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.4 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.14 g
<b>Sól:</b>	4.06 g		



09.02.2024 (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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler

**► 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, 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, gorczyca, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2218 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.7 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	269.14 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.82 g
<b>Sól:</b>	6.09 g		


**10.02.2024 (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**

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

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: mleko, gluten, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2308 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.43 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.92 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	294.79 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.34 g
<b>Sól:</b>	4.63 g		




**11.02.2024 (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)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja

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

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja

**► 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)

Alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2320 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	327.98 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	293.8 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.71 g
<b>Sól:</b>	6.8 g		