



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Chirurgia lekkostrawna

19.02.2024 - 25.02.2024





19.02.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2172 kcal	Białko ogółem:	113.53 g
Tłuszcz:	50.72 g	Węglowodany ogółem:	328.24 g
Węglowodany przyswajalne:	300.53 g	Błonnik pokarmowy:	22.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.78 g	Sól:	6.34 g


20.02.2024 (wtorek)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	0.5 porcji
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pulpety w sosie pomidorowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	120.16 g
Tłuszcz:	54.02 g	Węglowodany ogółem:	323.65 g
Węglowodany przyswajalne:	293.75 g	Błonnik pokarmowy:	19.13 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.67 g	Sól:	4.52 g



21.02.2024 (środa)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2207 kcal	Białko ogółem:	111.4 g
Tłuszcz:	54.52 g	Węglowodany ogółem:	329.43 g
Węglowodany przyswajalne:	282.4 g	Błonnik pokarmowy:	23.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.99 g	Sól:	4.73 g


22.02.2024 (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)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kopytka szpital 220g	1 porcja
Sos z mięsem na bazie warzyw korzeniowych do kopytek szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatką	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
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**

Wartość energetyczna:	2280 kcal	Białko ogółem:	118.16 g
Tłuszcz:	56.1 g	Węglowodany ogółem:	337.08 g
Węglowodany przyswajalne:	324.08 g	Błonnik pokarmowy:	20.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20 g	Sól:	5.23 g


23.02.2024 (piątek)
► Śniadanie

Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
ryba panierowana Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2238 kcal	Białko ogółem:	113.04 g
Tłuszcz:	58.75 g	Węglowodany ogółem:	326.39 g
Węglowodany przyswajalne:	297.05 g	Błonnik pokarmowy:	22.51 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.96 g	Sól:	5.35 g


24.02.2024 (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

Kalafior z pary 100g	1.5 porcji
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja
Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2280 kcal	Białko ogółem:	121.14 g
Tłuszcz:	56.45 g	Węglowodany ogółem:	333.02 g
Węglowodany przyswajalne:	290.43 g	Błonnik pokarmowy:	19.7 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.62 g	Sól:	5.09 g



25.02.2024 (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

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

Ser twarogowy, półtłusty

2 i 1/2 plastra (50g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2184 kcal	Białko ogółem:	127.3 g
Tłuszcz:	57.22 g	Węglowodany ogółem:	301.52 g
Węglowodany przyswajalne:	265.6 g	Błonnik pokarmowy:	21.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.87 g	Sól:	4.64 g



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

19.02.2024 - 25.02.2024





19.02.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 i 1/4 kromki (90g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Pierogi z truskawkami	8 sztuk (280g)
Sos jogurtowy 70g (pierogi)	1 porcja

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony

3/4 łyżki (25g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	82.98 g
Tłuszcz:	51.83 g	Węglowodany ogółem:	368.33 g
Węglowodany przyswajalne:	242.42 g	Glukoza:	10.45 g
Fruktoza:	15.19 g	Sacharoza:	52.34 g
Laktoza:	20.33 g	Błonnik pokarmowy:	19.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.92 g	Sól:	6.24 g



20.02.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 i 1/4 kromki (90g)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	0.5 porcji
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Pulpety w sosie pomidorowym Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Szynka z Indykiem (z falbanką)

1 plaster (20g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	98.11 g
Tłuszcz:	60.28 g	Węglowodany ogółem:	333.25 g
Węglowodany przyswajalne:	295.57 g	Glukoza:	7.78 g
Fruktoza:	12.9 g	Sacharoza:	48.92 g
Laktoza:	20.25 g	Błonnik pokarmowy:	20.92 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.35 g	Sól:	4.27 g

**21.02.2024** (środa)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital	1 porcja
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2234 kcal	Białko ogółem:	96.42 g
Tłuszcz:	57.99 g	Węglowodany ogółem:	343.72 g
Węglowodany przyswajalne:	278.45 g	Glukoza:	9.12 g
Fruktoza:	14.7 g	Sacharoza:	63.36 g
Laktoza:	18.12 g	Błonnik pokarmowy:	23.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.5 g	Sól:	4.94 g


22.02.2024 (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)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, chudy	3 plastry (60g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kopytka szpital 220g	1 porcja
Sos z mięsem na bazie warzyw korzeniowych do kopytek szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Dżem wiśniowy, niskosłodzony 1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	98.94 g
Tłuszcz:	59.89 g	Węglowodany ogółem:	339.99 g
Węglowodany przyswajalne:	321.87 g	Glukoza:	11.02 g
Fruktoza:	16.5 g	Sacharoza:	51.42 g
Laktoza:	19.98 g	Błonnik pokarmowy:	19.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.88 g	Sól:	4.89 g



23.02.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z ryżem, niezabielana Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Marchewka z pieca 80g

1 porcja

Pasta z białka jaja 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	94.72 g
Tłuszcz:	62.88 g	Węglowodany ogółem:	340.57 g
Węglowodany przyswajalne:	289.82 g	Glukoza:	7.95 g
Fruktoza:	12.42 g	Sacharoza:	53.62 g
Laktoza:	18.38 g	Błonnik pokarmowy:	26.4 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.48 g	Sól:	5.12 g



24.02.2024 (sobota)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Potrawka z kurczaka Szpital	1 porcja
Krupnik kukurydziany Szpital	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)

Alergeny: gluten

► 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 porcja (25g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2309 kcal	Białko ogółem:	98.2 g
Tłuszcz:	62.13 g	Węglowodany ogółem:	350.08 g
Węglowodany przyswajalne:	295.83 g	Glukoza:	9.39 g
Fruktoza:	10.04 g	Sacharoza:	54.43 g
Laktoza:	19.05 g	Błonnik pokarmowy:	19 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.51 g	Sól:	4.71 g

**25.02.2024** (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)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

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



Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2218 kcal	Białko ogółem:	104.28 g
Tłuszcz:	62.44 g	Węglowodany ogółem:	322.84 g
Węglowodany przyswajalne:	264.07 g	Glukoza:	11.52 g
Fruktoza:	15.96 g	Sacharoza:	55.87 g
Laktoza:	19.72 g	Błonnik pokarmowy:	23.74 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.91 g	Sól:	4.28 g



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

19.02.2024 - 25.02.2024



 19.02.2024 (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**

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	93.56 g
Tłuszcz:	58.38 g	Węglowodany ogółem:	349.25 g
Węglowodany przyswajalne:	330.24 g	Błonnik pokarmowy:	18.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g	Sól:	3.14 g

 20.02.2024 (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**

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	85.9 g
Tłuszcz:	56.78 g	Węglowodany ogółem:	351.73 g
Węglowodany przyswajalne:	332.74 g	Błonnik pokarmowy:	18.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.23 g	Sól:	3.16 g



21.02.2024 (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**

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	93.56 g
Tłuszcz:	58.38 g	Węglowodany ogółem:	349.25 g
Węglowodany przyswajalne:	330.24 g	Błonnik pokarmowy:	18.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g	Sól:	3.14 g

 22.02.2024 (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**

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	85.9 g
Tłuszcz:	56.78 g	Węglowodany ogółem:	351.73 g
Węglowodany przyswajalne:	332.74 g	Błonnik pokarmowy:	18.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.23 g	Sól:	3.16 g

 23.02.2024 (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**

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	93.56 g
Tłuszcz:	58.38 g	Węglowodany ogółem:	349.25 g
Węglowodany przyswajalne:	330.24 g	Błonnik pokarmowy:	18.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g	Sól:	3.14 g

 24.02.2024 (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**

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	85.9 g
Tłuszcz:	56.78 g	Węglowodany ogółem:	351.73 g
Węglowodany przyswajalne:	332.74 g	Błonnik pokarmowy:	18.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.23 g	Sól:	3.16 g

 25.02.2024 (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**

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	93.56 g
Tłuszcz:	58.38 g	Węglowodany ogółem:	349.25 g
Węglowodany przyswajalne:	330.24 g	Błonnik pokarmowy:	18.21 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g	Sól:	3.14 g



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

19.02.2024 - 25.02.2024





19.02.2024 (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)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami Szpital	1 porcja
Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)



Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2296 kcal	Białko ogółem:	97.79 g
Tłuszcz:	64.04 g	Węglowodany ogółem:	347.02 g
Węglowodany przyswajalne:	304.11 g	Błonnik pokarmowy:	30.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.77 g	Sól:	5.16 g



20.02.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Biały barszcz Szpital	1 porcja
Pulpety w sosie pomidorowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)



Pasta z makreli i twarogu 70g

1 porcja

Szynka z Indykiem (z falbanką)

2 i 1/2 plastra (50g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	99.32 g
Tłuszcz:	71.25 g	Węglowodany ogółem:	330.89 g
Węglowodany przyswajalne:	296.34 g	Błonnik pokarmowy:	25.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.36 g	Sól:	5.36 g



21.02.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Kapuśniak z kapusty świeżej Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► 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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)



Szynkowa drobiowa

2 plastry (40g)

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

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2235 kcal	Białko ogółem:	92.38 g
Tłuszcz:	71.79 g	Węglowodany ogółem:	319.87 g
Węglowodany przyswajalne:	284.85 g	Błonnik pokarmowy:	28.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.36 g	Sól:	5.09 g



22.02.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kopytka szpital 220g	1 porcja
Sos z mięsem na bazie warzyw korzeniowych do kopytek szpital	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
Łopatką	1 plaster (15g)



Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Biała rzodkiew

1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2309 kcal	Białko ogółem:	97.01 g
Tłuszcz:	68.67 g	Węglowodany ogółem:	339.55 g
Węglowodany przyswajalne:	324.03 g	Błonnik pokarmowy:	25.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.36 g	Sól:	5.21 g



23.02.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Surówka z kapusty kiszonej 100g	1.5 porcji
Ryba panierowana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)



Szynka wieprzowa

1 i 1/2 plastra (20g)

Sałata

1 liść (15g)

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2263 kcal	Białko ogółem:	87.63 g
Tłuszcz:	71.23 g	Węglowodany ogółem:	332.21 g
Węglowodany przyswajalne:	293 g	Błonnik pokarmowy:	29.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.87 g	Sól:	6.1 g



24.02.2024 (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

Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie curry Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)



Dżem wiśniowy, niskosłodzony 1 porcja (25g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Sałata 1 liść (15g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2330 kcal	Białko ogółem:	93.18 g
Tłuszcz:	70.93 g	Węglowodany ogółem:	343.27 g
Węglowodany przyswajalne:	295.19 g	Błonnik pokarmowy:	27.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.35 g	Sól:	4.71 g



25.02.2024 (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	2 i 1/4 porcji (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Fasolka szparagowa z bułką tartą	1.5 porcji
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa marchewkowa z ryżem Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)



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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	100.47 g
Tłuszcz:	72.25 g	Węglowodany ogółem:	310.95 g
Węglowodany przyswajalne:	268.86 g	Błonnik pokarmowy:	27.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.5 g	Sól:	5.21 g



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

19.02.2024 - 25.02.2024




19.02.2024 (poniedziałek)
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa fasolowa z ziemniakami Szpital	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 plaster (20g)

► **Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2221 kcal	Białko ogółem:	103.27 g
Tłuszcz:	69.06 g	Węglowodany ogółem:	320.07 g
Węglowodany przyswajalne:	192.04 g	Błonnik pokarmowy:	55.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.75 g	Sól:	6.95 g

**20.02.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Biały barszcz Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Pulpety w sosie pomidorowym Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (170g)

**► Kolacja**

Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/6 sztuki (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 i 1/2 plastra (50g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	99.77 g
Tłuszcz:	72.67 g	Węglowodany ogółem:	301.73 g
Węglowodany przyswajalne:	176.6 g	Błonnik pokarmowy:	38.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.46 g	Sól:	6.26 g


21.02.2024 (środa)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Kapuśniak z kapusty świeżej Szpital	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g Szpital	1.5 porcji

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► **Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2140 kcal	Białko ogółem:	93.73 g
Tłuszcz:	69.84 g	Węglowodany ogółem:	307.05 g
Węglowodany przyswajalne:	238.45 g	Błonnik pokarmowy:	48.02 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.65 g	Sól:	5.43 g

**22.02.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kopytka szpital 220g	1 porcja
Sos z mięsem na bazie warzyw korzeniowych do kopytek szpital	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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


► Kolacja

Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	3 plastry (60g)
Biała rzodkiew	1/3 sztuki (65g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2204 kcal	Białko ogółem:	104.41 g
Tłuszcz:	67.48 g	Węglowodany ogółem:	317.04 g
Węglowodany przyswajalne:	274.42 g	Błonnik pokarmowy:	41.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.94 g	Sól:	7.06 g



23.02.2024 (piątek)

► Śniadanie

Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► II Śniadanie

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

Alergeny: seler, gluten

► Obiad

Zupa ogórkowa z ryżem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Surówka z kapusty kiszzonej 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko


► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Truskawkowe tiramisu 130g b.c.	1 porcja

► Kolacja

Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g	1 porcja
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2202 kcal	Białko ogółem:	98.41 g
Tłuszcz:	71.01 g	Węglowodany ogółem:	312.88 g
Węglowodany przyswajalne:	245.24 g	Błonnik pokarmowy:	42.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.78 g	Sól:	6.44 g


24.02.2024 (sobota)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja
surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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



Kisiel owocowy b.c.	1 porcja
Pieczywo chrupkie, wieloziarniste - Wasa	1 kromka (10g)

► **Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2203 kcal	Białko ogółem:	96.7 g
Tłuszcz:	69.08 g	Węglowodany ogółem:	318.65 g
Węglowodany przyswajalne:	179.97 g	Błonnik pokarmowy:	42.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.53 g	Sól:	5.56 g


25.02.2024 (niedziela)
► Śniadanie

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► II Śniadanie

Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Zupa marchewkowa z ryżem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Ser gouda, tłusty	1 plaster (16g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2232 kcal	Białko ogółem:	108.09 g
Tłuszcz:	75.92 g	Węglowodany ogółem:	302.92 g
Węglowodany przyswajalne:	249.22 g	Błonnik pokarmowy:	45.09 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.73 g	Sól:	6.85 g



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna

19.02.2024 - 25.02.2024





19.02.2024 (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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja
Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony 3/4 łyżki (25g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2293 kcal	Białko ogółem:	93.83 g
Tłuszcz:	67.39 g	Węglowodany ogółem:	342.37 g
Węglowodany przyswajalne:	314.26 g	Błonnik pokarmowy:	25.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.81 g	Sól:	5.94 g



20.02.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	0.5 porcji
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pulpety w sosie pomidorowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 i 1/2 plastra (50g)



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2258 kcal	Białko ogółem:	100.4 g
Tłuszcz:	65.79 g	Węglowodany ogółem:	326.87 g
Węglowodany przyswajalne:	296.06 g	Błonnik pokarmowy:	22.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.25 g	Sól:	4.23 g



21.02.2024 (środa)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)



Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	91.64 g
Tłuszcz:	66.29 g	Węglowodany ogółem:	332.65 g
Węglowodany przyswajalne:	284.71 g	Błonnik pokarmowy:	27.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.57 g	Sól:	4.44 g



22.02.2024 (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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kopytka szpital 220g	1 porcja
Sos z mięsem na bazie warzyw korzeniowych do kopytek szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
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

Wartość energetyczna:	2294 kcal	Białko ogółem:	97.5 g
Tłuszcz:	67.56 g	Węglowodany ogółem:	336.93 g
Węglowodany przyswajalne:	324.32 g	Błonnik pokarmowy:	23.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.69 g	Sól:	4.94 g



23.02.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	88.35 g
Tłuszcz:	69.94 g	Węglowodany ogółem:	332.15 g
Węglowodany przyswajalne:	300.28 g	Błonnik pokarmowy:	27.94 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.14 g	Sól:	4.53 g


24.02.2024 (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

Kalafior z pary 100g	1.5 porcji
Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka 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)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)



Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2185 kcal	Białko ogółem:	97.31 g
Tłuszcz:	68.12 g	Węglowodany ogółem:	307.5 g
Węglowodany przyswajalne:	261.43 g	Błonnik pokarmowy:	22.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.75 g	Sól:	4.77 g


25.02.2024 (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

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Zupa marchewkowa z ryżem Szpital	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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2187 kcal	Białko ogółem:	103.36 g
Tłuszcz:	67.33 g	Węglowodany ogółem:	305.14 g
Węglowodany przyswajalne:	268.35 g	Błonnik pokarmowy:	24.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.97 g	Sól:	4.36 g



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

19.02.2024 - 25.02.2024





19.02.2024 (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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ II Śniadanie

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

▶ Obiad

Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja
Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Koktajl czekoladowy 180ml	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

▶ Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
-------------------	----------------



Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/3 plastra (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2663 kcal	Białko ogółem:	108.73 g
Tłuszcz:	78.66 g	Węglowodany ogółem:	394.34 g
Węglowodany przyswajalne:	340.45 g	Błonnik pokarmowy:	26.22 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.4 g	Sól:	6.36 g



20.02.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pulpety w sosie pomidorowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Pieczywo chrupkie - Wasa	2 i 1/4 kromki (20g)
Pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (170g)

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2582 kcal	Białko ogółem:	116.14 g
Tłuszcz:	75.22 g	Węglowodany ogółem:	369.73 g
Węglowodany przyswajalne:	312.28 g	Błonnik pokarmowy:	29.47 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.58 g	Sól:	4.84 g

 21.02.2024 (środa)**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► II Śniadanie

ciasto z porzeczkami ucierane 60g	1.5 porcji
-----------------------------------	------------

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

Zielone smoothie z siemieniem lnianym	1 porcja
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)
Banan	1 sztuka (120g)

► Kolacja

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



Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2637 kcal	Białko ogółem:	102.22 g
Tłuszcz:	75.72 g	Węglowodany ogółem:	403.55 g
Węglowodany przyswajalne:	332 g	Błonnik pokarmowy:	33.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.68 g	Sól:	4.51 g



22.02.2024 (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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kopytka szpital 220g	1 porcja
Sos z mięsem na bazie warzyw korzeniowych do kopytek szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	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)
-------------------	----------------



Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Biała rzodkiew	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2591 kcal	Białko ogółem:	113.28 g
Tłuszcz:	75.05 g	Węglowodany ogółem:	379.6 g
Węglowodany przyswajalne:	350.37 g	Błonnik pokarmowy:	26.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.15 g	Sól:	5.6 g



23.02.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Truskawkowe tiramisu 130g	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

**► Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2591 kcal	Białko ogółem:	108.32 g
Tłuszcz:	78.9 g	Węglowodany ogółem:	378.46 g
Węglowodany przyswajalne:	310.92 g	Błonnik pokarmowy:	32.03 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.82 g	Sól:	4.74 g


24.02.2024 (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
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kalafior z pary 100g	1.5 porcji
Krupnik kukurydziany Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Potrawka z kurczaka Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Kisiel owocowy MK	1 porcja
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)


► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2603 kcal	Białko ogółem:	106.61 g
Tłuszcz:	75.98 g	Węglowodany ogółem:	385.45 g
Węglowodany przyswajalne:	304.56 g	Błonnik pokarmowy:	26.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.71 g	Sól:	4.79 g


25.02.2024 (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
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

► II Śniadanie

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa marchewkowa z ryżem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

**► Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2540 kcal	Białko ogółem:	116.48 g
Tłuszcz:	73.31 g	Węglowodany ogółem:	366.38 g
Węglowodany przyswajalne:	294.11 g	Błonnik pokarmowy:	32.44 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.5 g	Sól:	4.9 g