



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

25.03.2024 - 31.03.2024




25.03.2024 (poniedziałek)
► Śniadanie

Sałata	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
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
mus jablkowo-dyniowy 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Białko ogółem:	118.12 g
Tłuszcz:	56.08 g	Węglowodany ogółem:	329.04 g
Węglowodany przyswajalne:	292.67 g	Błonnik pokarmowy:	23.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.89 g	Sól:	5.22 g


26.03.2024 (wtorek)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur, niezabielana Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2325 kcal	Białko ogółem:	119.46 g
Tłuszcz:	60.33 g	Węglowodany ogółem:	339.38 g
Węglowodany przyswajalne:	297.9 g	Błonnik pokarmowy:	24.91 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.44 g	Sól:	5.9 g


27.03.2024 (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
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (19g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta z twarogu i białka jaja 70g	0.5 porcji



Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Marchewka z pieca 80g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	111.38 g
Tłuszcz:	62.82 g	Węglowodany ogółem:	322.6 g
Węglowodany przyswajalne:	295.09 g	Błonnik pokarmowy:	22.28 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.62 g	Sól:	4.23 g



28.03.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Naleśnik z jabłkiem 1szt	3 porcje
Sos jogurtowy 70g (naleśniki szpital)	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Cukinia z pieca 80g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2289 kcal	Białko ogółem:	101.27 g
Tłuszcz:	50.58 g	Węglowodany ogółem:	368.21 g
Węglowodany przyswajalne:	322.87 g	Błonnik pokarmowy:	20.38 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.58 g	Sól:	3.99 g


29.03.2024 (piątek)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta z zielonego groszku 70g	1 porcja
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1.5 porcji
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Sałata	1 liść (15g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja



▶ Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Białko ogółem:	104.53 g
Tłuszcz:	52.59 g	Węglowodany ogółem:	347.65 g
Węglowodany przyswajalne:	331.89 g	Błonnik pokarmowy:	28.86 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	15.5 g	Sól:	4.46 g


30.03.2024 (sobota)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2223 kcal	Białko ogółem:	120.35 g
Tłuszcz:	57.46 g	Węglowodany ogółem:	318.91 g
Węglowodany przyswajalne:	290.21 g	Błonnik pokarmowy:	24.16 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.15 g	Sól:	5.25 g


31.03.2024 (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 delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Babka Wielkanocna 50g	1 porcja
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (33g)



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2432 kcal	Białko ogółem:	127.23 g
Tłuszcz:	67.09 g	Węglowodany ogółem:	338.21 g
Węglowodany przyswajalne:	284.06 g	Błonnik pokarmowy:	20.95 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.82 g	Sól:	5.28 g



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

25.03.2024 - 31.03.2024





25.03.2024 (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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)



Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
mus jablkowo-dyniowy 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2299 kcal	Białko ogółem:	96.8 g
Tłuszcz:	70.67 g	Węglowodany ogółem:	333.25 g
Węglowodany przyswajalne:	294.98 g	Glukoza:	8.62 g
Fruktoza:	14.8 g	Sacharoza:	49.93 g
Laktoza:	19.81 g	Błonnik pokarmowy:	26.88 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.88 g	Sól:	4.33 g



26.03.2024 (wtorek)

▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

▶ Podwieczorek

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

▶ Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja



Masło ekstra 1 kostka (12g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2371 kcal	Białko ogółem:	99.94 g
Tłuszcz:	73.4 g	Węglowodany ogółem:	342.96 g
Węglowodany przyswajalne:	300.57 g	Glukoza:	8.15 g
Fruktoza:	14.48 g	Sacharoza:	48.44 g
Laktoza:	18.97 g	Błonnik pokarmowy:	28.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.95 g	Sól:	5.62 g



27.03.2024 (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	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta z twarogu i białka jaja 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2263 kcal	Białko ogółem:	91.62 g
Tłuszcz:	73.59 g	Węglowodany ogółem:	321.97 g
Węglowodany przyswajalne:	295.44 g	Glukoza:	6.95 g
Fruktoza:	14.08 g	Sacharoza:	58.27 g
Laktoza:	18.69 g	Błonnik pokarmowy:	24.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.14 g	Sól:	3.79 g



28.03.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Pomidor

1/6 sztuki (30g)

Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2337 kcal	Białko ogółem:	81.11 g
Tłuszcz:	64.72 g	Węglowodany ogółem:	370.33 g
Węglowodany przyswajalne:	324.67 g	Glukoza:	8.19 g
Fruktoza:	15.72 g	Sacharoza:	58.16 g
Laktoza:	24.56 g	Błonnik pokarmowy:	23.33 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.49 g	Sól:	3.63 g



29.03.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z zielonego groszku 70g	1 porcja
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1.5 porcji
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2289 kcal	Białko ogółem:	86.3 g
Tłuszcz:	66.07 g	Węglowodany ogółem:	354.51 g
Węglowodany przyswajalne:	335.53 g	Glukoza:	12.77 g
Fruktoza:	18.92 g	Sacharoza:	57.88 g
Laktoza:	19.56 g	Błonnik pokarmowy:	34.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.23 g	Sól:	5.23 g


30.03.2024 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)



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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	110.64 g
Tłuszcz:	72.08 g	Węglowodany ogółem:	302 g
Węglowodany przyswajalne:	273.05 g	Glukoza:	11.2 g
Fruktoza:	18.42 g	Sacharoza:	49.56 g
Laktoza:	18.61 g	Błonnik pokarmowy:	27.32 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.65 g	Sól:	4.98 g



31.03.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Sos koperkowy do jajka Wielkanoc	1 porcja
Babka Wielkanocna 50g	1 porcja
Kawa zbożowa na mleku (szpital) W	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (33g)



Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2319 kcal	Białko ogółem:	101.49 g
Tłuszcz:	80.66 g	Węglowodany ogółem:	306.52 g
Węglowodany przyswajalne:	259.61 g	Glukoza:	7.59 g
Fruktoza:	14.15 g	Sacharoza:	49.39 g
Laktoza:	15.87 g	Błonnik pokarmowy:	24.2 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.29 g	Sól:	4.44 g



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

25.03.2024 - 31.03.2024





25.03.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
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)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja
Szynka w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

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



mus jablkowo-dyniowy 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	102.43 g
Tłuszcz:	58.46 g	Węglowodany ogółem:	345.26 g
Węglowodany przyswajalne:	296.28 g	Błonnik pokarmowy:	23.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.27 g	Sól:	5.37 g



26.03.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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



Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2248 kcal	Białko ogółem:	97.37 g
Tłuszcz:	64.29 g	Węglowodany ogółem:	331.43 g
Węglowodany przyswajalne:	299.41 g	Błonnik pokarmowy:	20.43 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.5 g	Sól:	6.2 g

**27.03.2024** (środa)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta z wędliny z białkiem jaja 70g	0.5 porcji



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Marchewka z pieca 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2286 kcal	Białko ogółem:	94.87 g
Tłuszcz:	69.5 g	Węglowodany ogółem:	334.05 g
Węglowodany przyswajalne:	295.53 g	Błonnik pokarmowy:	24.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.05 g	Sól:	4.8 g

**28.03.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g 1 porcja

Cukinia z pieca 80g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2258 kcal	Białko ogółem:	81.26 g
Tłuszcz:	53.27 g	Węglowodany ogółem:	368.32 g
Węglowodany przyswajalne:	239.84 g	Błonnik pokarmowy:	18.01 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.04 g	Sól:	3.97 g



29.03.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

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



Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g

1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2213 kcal	Białko ogółem:	91.64 g
Tłuszcz:	53.01 g	Węglowodany ogółem:	356.37 g
Węglowodany przyswajalne:	332.03 g	Błonnik pokarmowy:	28.97 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.58 g	Sól:	4.14 g



30.03.2024 (sobota)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	99.74 g
Tłuszcz:	60.46 g	Węglowodany ogółem:	356.61 g
Węglowodany przyswajalne:	295.27 g	Błonnik pokarmowy:	24.55 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.08 g	Sól:	5.55 g

**31.03.2024** (niedziela)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Babka Wielkanocna 50g	1 porcja
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)



Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2429 kcal	Białko ogółem:	103.97 g
Tłuszcz:	71.13 g	Węglowodany ogółem:	351.11 g
Węglowodany przyswajalne:	283.76 g	Błonnik pokarmowy:	19.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.95 g	Sól:	4.79 g



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

25.03.2024 - 31.03.2024



 25.03.2024 (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

 26.03.2024 (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

 27.03.2024 (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

 28.03.2024 (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

 29.03.2024 (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



30.03.2024 (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


31.03.2024 (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

25.03.2024 - 31.03.2024





25.03.2024 (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)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kapuśniak Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)



Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
mus jablkowo-dyniowy 35g	1 porcja
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2328 kcal	Białko ogółem:	98.06 g
Tłuszcz:	74.76 g	Węglowodany ogółem:	330.88 g
Węglowodany przyswajalne:	289.75 g	Glukoza:	8.5 g
Fruktoza:	14.24 g	Sacharoza:	47.95 g
Laktoza:	19.81 g	Błonnik pokarmowy:	29.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.68 g	Sól:	4.75 g



26.03.2024 (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)
Pasta z białej fasoli 35g	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2393 kcal	Białko ogółem:	93.63 g
Tłuszcz:	73.24 g	Węglowodany ogółem:	355.78 g
Węglowodany przyswajalne:	304.47 g	Glukoza:	8.93 g
Fruktoza:	14.61 g	Sacharoza:	49.9 g
Laktoza:	19.02 g	Błonnik pokarmowy:	32.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.86 g	Sól:	5.81 g



27.03.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (19g)



Pasta jajeczno-twarogowa 70g

0.5 porcji

Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2315 kcal	Białko ogółem:	101.69 g
Tłuszcz:	75.2 g	Węglowodany ogółem:	321.85 g
Węglowodany przyswajalne:	277.28 g	Glukoza:	9.14 g
Fruktoza:	17.06 g	Sacharoza:	48.54 g
Laktoza:	18.81 g	Błonnik pokarmowy:	29.3 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29 g	Sól:	3.82 g



28.03.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2315 kcal	Białko ogółem:	80.63 g
Tłuszcz:	61.66 g	Węglowodany ogółem:	373.11 g
Węglowodany przyswajalne:	325.12 g	Glukoza:	8.26 g
Fruktoza:	15.44 g	Sacharoza:	57.24 g
Laktoza:	24.56 g	Błonnik pokarmowy:	25.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.62 g	Sól:	3.81 g



29.03.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z zielonego groszku 70g	1 porcja
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1.5 porcji
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2303 kcal	Białko ogółem:	82.09 g
Tłuszcz:	71.33 g	Węglowodany ogółem:	349.9 g
Węglowodany przyswajalne:	332.46 g	Glukoza:	12.59 g
Fruktoza:	18.57 g	Sacharoza:	55.97 g
Laktoza:	19.65 g	Błonnik pokarmowy:	33.36 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.32 g	Sól:	5.04 g


30.03.2024 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)



Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony 1 porcja (25g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2274 kcal	Białko ogółem:	109.89 g
Tłuszcz:	75.22 g	Węglowodany ogółem:	304.66 g
Węglowodany przyswajalne:	273.23 g	Glukoza:	11.92 g
Fruktoza:	17.92 g	Sacharoza:	48.88 g
Laktoza:	18.61 g	Błonnik pokarmowy:	29.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.58 g	Sól:	5.32 g


31.03.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Majonez domowy z olejem rzepakowym	1/2 łyżki (12g)
Babka Wielkanocna 50g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie pieczarkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Żurek wielkanocny 400ml	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (33g)



Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2539 kcal	Białko ogółem:	113.41 g
Tłuszcz:	92.46 g	Węglowodany ogółem:	308.75 g
Węglowodany przyswajalne:	254.95 g	Glukoza:	8.68 g
Fruktoza:	14.88 g	Sacharoza:	58.24 g
Laktoza:	17.69 g	Błonnik pokarmowy:	21.8 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.97 g	Sól:	5.3 g



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

25.03.2024 - 31.03.2024



**25.03.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 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: gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2282 kcal	Białko ogółem:	101.61 g
Tłuszcz:	78.1 g	Węglowodany ogółem:	316.55 g
Węglowodany przyswajalne:	251.48 g	Glukoza:	8.16 g
Fruktoza:	13.94 g	Sacharoza:	15.82 g
Laktoza:	9.13 g	Błonnik pokarmowy:	45.99 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.23 g	Sól:	6.12 g

**26.03.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Zielone smoothie z siemieniem lnianym 1 porcja

Alergeny: gluten

► Kolacja

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

Sałata 1 liść (15g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Sałatka makaronowa z tuńczykiem cukrzyca 80g 1 porcja

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2301 kcal	Białko ogółem:	98.38 g
Tłuszcz:	75.96 g	Węglowodany ogółem:	326.56 g
Węglowodany przyswajalne:	173.83 g	Glukoza:	9.71 g
Fruktoza:	17.32 g	Sacharoza:	17.38 g
Laktoza:	7.89 g	Błonnik pokarmowy:	46.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.05 g	Sól:	6.08 g


27.03.2024 (środa)
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
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)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa z soczewica Szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

► Podwieczorek

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



Twarożek ze szczypiorkiem 35g szpital 1 porcja

Gruszka 1 sztuka (170g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Szynka wieprzowa 1 i 1/2 plastra (19g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Pasta jajeczno-twarogowa 70g 0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2113 kcal	Białko ogółem:	99.47 g
Tłuszcz:	66.11 g	Węglowodany ogółem:	300.27 g
Węglowodany przyswajalne:	225.89 g	Glukoza:	7.95 g
Fruktoza:	15.72 g	Sacharoza:	15.6 g
Laktoza:	9.1 g	Błonnik pokarmowy:	42.96 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.88 g	Sól:	4.82 g


28.03.2024 (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)
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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



Koktajl truskawkowy b.c. 180ml 1 porcja

Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem cukrzyca 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2200 kcal	Białko ogółem:	84.82 g
Tłuszcz:	63.63 g	Węglowodany ogółem:	348.19 g
Węglowodany przyswajalne:	183.89 g	Glukoza:	9.09 g
Fruktoza:	16.07 g	Sacharoza:	16.56 g
Laktoza:	17.45 g	Błonnik pokarmowy:	55.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.32 g	Sól:	4.85 g

**29.03.2024** (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)
Ser twarogowy, chudy	3 plastry (60g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (18g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital	1 porcja
Kotlety rybny z pieca Sandacz	1 porcja

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

► Podwieczorek

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



Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1.5 porcji
Sałata	1 liść (15g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Białko ogółem:	97.06 g
Tłuszcz:	68.7 g	Węglowodany ogółem:	323.99 g
Węglowodany przyswajalne:	284.11 g	Glukoza:	9.74 g
Fruktoza:	15.58 g	Sacharoza:	18.3 g
Laktoza:	10.34 g	Błonnik pokarmowy:	47.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.01 g	Sól:	5.78 g



30.03.2024 (sobota)

▶ Śniadanie

Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

▶ Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler


► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2312 kcal	Białko ogółem:	116.58 g
Tłuszcz:	73.23 g	Węglowodany ogółem:	320.11 g
Węglowodany przyswajalne:	247.75 g	Glukoza:	10.63 g
Fruktoza:	16.4 g	Sacharoza:	16.45 g
Laktoza:	10.85 g	Błonnik pokarmowy:	47.41 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.16 g	Sól:	6.38 g


31.03.2024 (niedziela)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Sos koperkowy do jajka Wielkanoc	1 porcja
Szarlotka z mąki pełnoziarnistej 60g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

Kurczak w sosie pieczarkowym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler


► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (33g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2388 kcal	Białko ogółem:	110.52 g
Tłuszcz:	82.97 g	Węglowodany ogółem:	320.96 g
Węglowodany przyswajalne:	179.29 g	Glukoza:	9.61 g
Fruktoza:	16.58 g	Sacharoza:	15.24 g
Laktoza:	10.2 g	Błonnik pokarmowy:	43.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.3 g	Sól:	6.04 g



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

25.03.2024 - 31.03.2024





25.03.2024 (poniedziałek)

▶ **Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
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
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ **II Śniadanie**

Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)
Budyń waniliowy 200ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

▶ **Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

▶ **Podwieczorek**

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



Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Salata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
mus jablkowo-dyniowy 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2665 kcal	Białko ogółem:	116.8 g
Tłuszcz:	81.32 g	Węglowodany ogółem:	380.57 g
Węglowodany przyswajalne:	325.12 g	Glukoza:	9.5 g
Fruktoza:	15.15 g	Sacharoza:	65.12 g
Laktoza:	33.14 g	Błonnik pokarmowy:	27.6 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.47 g	Sól:	5.42 g



26.03.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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



Jabłko 1 sztuka (170g)

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

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

Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g 1 porcja

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2670 kcal	Białko ogółem:	113.3 g
Tłuszcz:	81.29 g	Węglowodany ogółem:	388.07 g
Węglowodany przyswajalne:	321.03 g	Glukoza:	9.73 g
Fruktoza:	18.11 g	Sacharoza:	56.8 g
Laktoza:	25.37 g	Błonnik pokarmowy:	33.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.74 g	Sól:	5.98 g



27.03.2024 (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)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Princessa kokosowa własnej produkcji 80g	1 porcja
Banan	1 sztuka (120g)



Alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (19g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta jajeczno-twarogowa 70g	0.5 porcji
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2633 kcal	Białko ogółem:	103.73 g
Tłuszcz:	86.08 g	Węglowodany ogółem:	376.15 g
Węglowodany przyswajalne:	318.22 g	Glukoza:	9.74 g
Fruktoza:	10.28 g	Sacharoza:	77.48 g
Laktoza:	24.07 g	Błonnik pokarmowy:	27.81 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.71 g	Sól:	4.02 g



28.03.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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



Alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2620 kcal	Białko ogółem:	96.17 g
Tłuszcz:	73.9 g	Węglowodany ogółem:	405.8 g
Węglowodany przyswajalne:	344.53 g	Glukoza:	9.2 g
Fruktoza:	16.38 g	Sacharoza:	65.31 g
Laktoza:	34.62 g	Błonnik pokarmowy:	25.12 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.41 g	Sól:	4.07 g



29.03.2024 (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)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Pasta z zielonego groszku 70g	1 porcja
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Deser jogurtowy o smaku szarlotki MK	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)



Alergeny: mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salata	2/3 liścia (10g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2687 kcal	Białko ogółem:	96.1 g
Tłuszcz:	76.04 g	Węglowodany ogółem:	421 g
Węglowodany przyswajalne:	352.8 g	Glukoza:	11.86 g
Fruktoza:	17.8 g	Sacharoza:	63.36 g
Laktoza:	22.53 g	Błonnik pokarmowy:	34.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.81 g	Sól:	5.38 g



30.03.2024 (sobota)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

▶ Podwieczorek

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



Kisiel owocowy MK

1 porcja

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2615 kcal	Białko ogółem:	123.62 g
Tłuszcz:	79.18 g	Węglowodany ogółem:	366.52 g
Węglowodany przyswajalne:	295.54 g	Glukoza:	12.2 g
Fruktoza:	18.78 g	Sacharoza:	65.34 g
Laktoza:	25.11 g	Błonnik pokarmowy:	29.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.28 g	Sól:	5.36 g



31.03.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Babka Wielkanocna 50g	1 porcja
Sos koperkowy do jajka Wielkanoc	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital) W	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie - Wasa 2 i 1/4 kromki (20g)

Jabłko 1 sztuka (170g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

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

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2672 kcal	Białko ogółem:	114.6 g
Tłuszcz:	86.64 g	Węglowodany ogółem:	367.69 g
Węglowodany przyswajalne:	285.39 g	Glukoza:	10.51 g
Fruktoza:	20.8 g	Sacharoza:	54.45 g
Laktoza:	22.27 g	Błonnik pokarmowy:	31.66 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.82 g	Sól:	4.98 g