



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym




poniedziałek
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, niezabielana Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 250ml	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Marchewka z groszkiem 150g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Twarożek z oliwkami 80g	1 porcja
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2447 kcal	Białko ogółem:	129.63 g
Tłuszcz:	78.35 g	Węglowodany ogółem:	317.28 g
Węglowodany przyswajalne:	291.12 g	Sacharoza:	54.83 g
Błonnik pokarmowy:	19.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.63 g
Sól:	5.42 g		


wtorek
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Kartacz z mięsem 1 szt	3 porcje
Olej rzepakowy	1/3 łyżki (3ml)
Zupa brokułowa, niezabielana Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 250ml	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

Szynka delikatesowa z kurczaka

1 i 1/2 plastra (45g)

Alergeny: mleko, gluten, ryba, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2246 kcal	Białko ogółem:	115.65 g
Tłuszcz:	55.4 g	Węglowodany ogółem:	334.1 g
Węglowodany przyswajalne:	238.24 g	Sacharoza:	48.98 g
Błonnik pokarmowy:	25.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.71 g
Sól:	5.17 g		



środa

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2375 kcal	Białko ogółem:	116.52 g
Tłuszcz:	65.73 g	Węglowodany ogółem:	343.16 g
Węglowodany przyswajalne:	273.11 g	Sacharoza:	62.26 g
Błonnik pokarmowy:	28.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.9 g
Sól:	2.71 g		


czwartek
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



Sałata 1 liść (15g)

wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2306 kcal	Białko ogółem:	106.66 g
Tłuszcz:	56.56 g	Węglowodany ogółem:	356.3 g
Węglowodany przyswajalne:	284.67 g	Sacharoza:	55.78 g
Błonnik pokarmowy:	25.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.28 g
Sól:	4.06 g		


piątek
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



Salata	1 liść (15g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2150 kcal	Białko ogółem:	108.09 g
Tłuszcz:	55.94 g	Węglowodany ogółem:	313.31 g
Węglowodany przyswajalne:	276.83 g	Sacharoza:	52.32 g
Błonnik pokarmowy:	21.06 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.49 g
Sól:	5.4 g		


sobota
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2283 kcal	Białko ogółem:	127.18 g
Tłuszcz:	62.57 g	Węglowodany ogółem:	313.18 g
Węglowodany przyswajalne:	285.93 g	Sacharoza:	39 g
Błonnik pokarmowy:	19.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.62 g
Sól:	5.08 g		


niedziela
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2295 kcal	Białko ogółem:	127.09 g
Tłuszcz:	60.09 g	Węglowodany ogółem:	325.06 g
Węglowodany przyswajalne:	295.93 g	Sacharoza:	52.63 g
Błonnik pokarmowy:	24.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.21 g
Sól:	6.38 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu





poniedziałek

► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Biszkopty Lu Petit	5 i 1/3 sztuki (16g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, niezabielana Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 250ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Łopatka	1 i 1/3 plastra (20g)
Ser twarogowy, półtłusty	3 plastry (60g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2298 kcal	Białko ogółem:	103.5 g
Tłuszcz:	62.04 g	Węglowodany ogółem:	345.96 g
Węglowodany przyswajalne:	283.3 g	Sacharoza:	58.13 g
Błonnik pokarmowy:	24.9 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.17 g
Sól:	5.21 g		


wtorek
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Białko ogółem:	95.76 g
Tłuszcz:	61.74 g	Węglowodany ogółem:	343.91 g
Węglowodany przyswajalne:	236.71 g	Sacharoza:	52.34 g
Błonnik pokarmowy:	28.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.34 g
Sól:	4.81 g		


środa
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Pasta z białka jaja 70g 0.5 porcji

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2461 kcal	Białko ogółem:	106.76 g
Tłuszcz:	70.2 g	Węglowodany ogółem:	364.46 g
Węglowodany przyswajalne:	263.53 g	Sacharoza:	67.66 g
Błonnik pokarmowy:	26.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.82 g
Sól:	3.11 g		


czwartek
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Alergeny: mleko, gluten, soja

▶ Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2277 kcal	Białko ogółem:	88.79 g
Tłuszcz:	58.17 g	Węglowodany ogółem:	365.06 g
Węglowodany przyswajalne:	281.65 g	Sacharoza:	56.81 g
Błonnik pokarmowy:	28.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.61 g
Sól:	3.83 g		


piątek
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Pasta z białka jaja 70g 1 porcja

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	98.93 g
Tłuszcz:	60.99 g	Węglowodany ogółem:	329.78 g
Węglowodany przyswajalne:	270.66 g	Sacharoza:	54.64 g
Błonnik pokarmowy:	22.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.06 g
Sól:	4.9 g		


sobota
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2246 kcal	Białko ogółem:	103.37 g
Tłuszcz:	67.46 g	Węglowodany ogółem:	316.01 g
Węglowodany przyswajalne:	277.91 g	Sacharoza:	53.11 g
Błonnik pokarmowy:	17.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.13 g
Sól:	4.21 g		


niedziela
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)



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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	101.16 g
Tłuszcz:	61.58 g	Węglowodany ogółem:	349.53 g
Węglowodany przyswajalne:	297.27 g	Sacharoza:	56.37 g
Błonnik pokarmowy:	27.4 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.42 g
Sól:	6.72 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna




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
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
sernik	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Marchewka z groszkiem 150g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek z oliwkami 80g	1 porcja
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2515 kcal	Białko ogółem:	107.08 g
Tłuszcz:	91.33 g	Węglowodany ogółem:	331.07 g
Węglowodany przyswajalne:	301.54 g	Sacharoza:	57.73 g
Błonnik pokarmowy:	25.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.17 g
Sól:	5.34 g		



wtorek

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: mleko, gluten, seler, jaja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

Pomidor

1/4 sztuki (40g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2301 kcal	Białko ogółem:	96.82 g
Tłuszcz:	67.57 g	Węglowodany ogółem:	341.47 g
Węglowodany przyswajalne:	244.25 g	Sacharoza:	50.35 g
Błonnik pokarmowy:	30.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.47 g
Sól:	4.97 g		


środa
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2369 kcal	Białko ogółem:	99.21 g
Tłuszcz:	68.13 g	Węglowodany ogółem:	355.14 g
Węglowodany przyswajalne:	286.07 g	Sacharoza:	73.31 g
Błonnik pokarmowy:	30.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.71 g
Sól:	2.41 g		


czwartek
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Twarożek naturalny 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2310 kcal	Białko ogółem:	84.14 g
Tłuszcz:	65.99 g	Węglowodany ogółem:	360.39 g
Węglowodany przyswajalne:	287.41 g	Sacharoza:	57.13 g
Błonnik pokarmowy:	29.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.09 g
Sól:	4.82 g		



piątek

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

Alergeny: mleko, gluten, gorczyca

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2164 kcal	Białko ogółem:	83.4 g
Tłuszcz:	67.13 g	Węglowodany ogółem:	319.07 g
Węglowodany przyswajalne:	280.06 g	Sacharoza:	54.21 g
Błonnik pokarmowy:	26.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.67 g
Sól:	4.58 g		


sobota
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2209 kcal	Białko ogółem:	102.48 g
Tłuszcz:	72.83 g	Węglowodany ogółem:	297.2 g
Węglowodany przyswajalne:	266.09 g	Sacharoza:	50.17 g
Błonnik pokarmowy:	22.51 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.55 g
Sól:	4.74 g		


niedziela
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2265 kcal	Białko ogółem:	100.1 g
Tłuszcz:	67.87 g	Węglowodany ogółem:	328.56 g
Węglowodany przyswajalne:	298.24 g	Sacharoza:	53.96 g
Błonnik pokarmowy:	28.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.44 g
Sól:	6.87 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata




poniedziałek
► Śniadanie

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

► Obiad

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	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	Sacharoza:	44.74 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g
Sól:	3.14 g		

 wtorek

▶ Śniadanie

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

▶ Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

▶ Kolacja

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

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

▶ Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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	Sacharoza:	44.2 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.23 g
Sól:	3.16 g		


środa
► Śniadanie

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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	Sacharoza:	44.74 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g
Sól:	3.14 g		

 **czwartek****► Śniadanie**

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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	Sacharoza:	44.2 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.23 g
Sól:	3.16 g		

 piątek

▶ Śniadanie

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

▶ Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

▶ Kolacja

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


Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

▶ Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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	Sacharoza:	44.74 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g
Sól:	3.14 g		


sobota
► Śniadanie

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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	Sacharoza:	44.2 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.23 g
Sól:	3.16 g		

 niedziela

▶ Śniadanie

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

▶ Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

▶ Kolacja

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

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

▶ Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 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	Sacharoza:	44.74 g
Błonnik pokarmowy:	18.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g
Sól:	3.14 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień Podstawowa





poniedziałek

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
sernik	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Zupa ogórkowa Szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 150g	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 250ml	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek z oliwkami 80g	1 porcja
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2495 kcal	Białko ogółem:	107.15 g
Tłuszcz:	88.25 g	Węglowodany ogółem:	333.55 g
Węglowodany przyswajalne:	301.48 g	Sacharoza:	57.04 g
Błonnik pokarmowy:	28.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.3 g
Sól:	6.07 g		



wtorek

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Paszтет z pieca Sokółów	1 porcja (20g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2347 kcal	Białko ogółem:	94.42 g
Tłuszcz:	72.86 g	Węglowodany ogółem:	344.75 g
Węglowodany przyswajalne:	243.57 g	Sacharoza:	50.17 g
Błonnik pokarmowy:	32.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.53 g
Sól:	5.42 g		



środa

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

▶ Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2373 kcal	Białko ogółem:	101.2 g
Tłuszcz:	68.76 g	Węglowodany ogółem:	353.87 g
Węglowodany przyswajalne:	281.62 g	Sacharoza:	61.18 g
Błonnik pokarmowy:	34.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.97 g
Sól:	2.64 g		


czwartek
► 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)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Barszcz ukraiński Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kluski śląskie z sosem pieczarkowym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Twarożek naturalny 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2291 kcal	Białko ogółem:	84.28 g
Tłuszcz:	68.7 g	Węglowodany ogółem:	349.05 g
Węglowodany przyswajalne:	270.07 g	Sacharoza:	53.39 g
Błonnik pokarmowy:	31.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.86 g
Sól:	4.67 g		


piątek
► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, ryba, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	2/3 liścia (10g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2219 kcal	Białko ogółem:	86.88 g
Tłuszcz:	72.7 g	Węglowodany ogółem:	316.13 g
Węglowodany przyswajalne:	269.49 g	Sacharoza:	51.97 g
Błonnik pokarmowy:	27.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.62 g
Sól:	5.48 g		


sobota
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

Alergeny: mleko, gluten, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2309 kcal	Białko ogółem:	95.15 g
Tłuszcz:	73.55 g	Węglowodany ogółem:	328.34 g
Węglowodany przyswajalne:	294.19 g	Sacharoza:	56.13 g
Błonnik pokarmowy:	24.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.83 g
Sól:	8.93 g		


niedziela
► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja

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

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Sałata 1 liść (15g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	98.49 g
Tłuszcz:	75.75 g	Węglowodany ogółem:	327.98 g
Węglowodany przyswajalne:	293.8 g	Sacharoza:	50.98 g
Błonnik pokarmowy:	30.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.75 g
Sól:	6.8 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów




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)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Sernik truskawkowy na zimno b.c.	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca


► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Koktajl porzeczkowy 180ml	1 porcja
Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)

► Kolacja

Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Twarożek z oliwkami 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Łopatką	1 i 1/2 plastra (22g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2240 kcal	Białko ogółem:	111.78 g
Tłuszcz:	72 g	Węglowodany ogółem:	312.62 g
Węglowodany przyswajalne:	239.31 g	Sacharoza:	17.63 g
Błonnik pokarmowy:	47.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.41 g
Sól:	6.98 g		



wtorek

▶ Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek truskawkowy bez cukru 70g	0.5 porcji
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

▶ Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)



Szynka delikatesowa 1 plaster (20g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

► Kolacja

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

Sałata 1 liść (15g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Sałatka makaronowa z tuńczykiem cukrzyca 80g 1 porcja

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Pomidor 1/4 sztuki (40g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	96.33 g
Tłuszcz:	70.43 g	Węglowodany ogółem:	327.13 g
Węglowodany przyswajalne:	182.32 g	Sacharoza:	16.91 g
Błonnik pokarmowy:	51.25 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.98 g
Sól:	5.42 g		


środa
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

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

Alergeny: mleko, gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

► Podwieczorek

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



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

► Kolacja

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

Alergeny: mleko, gluten

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2171 kcal	Białko ogółem:	99.5 g
Tłuszcz:	67.65 g	Węglowodany ogółem:	314.01 g
Węglowodany przyswajalne:	643.13 g	Sacharoza:	15.71 g
Błonnik pokarmowy:	49.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22 g
Sól:	3.05 g		


czwartek
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek kwaszony	2/3 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: mleko, gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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


► Kolacja

Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Twarożek naturalny 70g	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	88.75 g
Tłuszcz:	67.04 g	Węglowodany ogółem:	344.58 g
Węglowodany przyswajalne:	237.69 g	Sacharoza:	20.54 g
Błonnik pokarmowy:	48.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.41 g
Sól:	6 g		


piątek
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej 100g	1.5 porcji

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

► Podwieczorek

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



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

► Kolacja

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Sałata

1 liść (15g)

Szyńka delikatesowa z kurczaka

1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa)

2 plastry (20g)

Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g

1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, gorczyca, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	92.62 g
Tłuszcz:	75.68 g	Węglowodany ogółem:	323.42 g
Węglowodany przyswajalne:	259.93 g	Sacharoza:	19.42 g
Błonnik pokarmowy:	47.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.25 g
Sól:	7.68 g		


sobota
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► **Kolacja**

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

Alergeny: mleko, gluten, soja

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	106.16 g
Tłuszcz:	75.07 g	Węglowodany ogółem:	306.5 g
Węglowodany przyswajalne:	178.55 g	Sacharoza:	15.07 g
Błonnik pokarmowy:	41.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.59 g
Sól:	10.37 g		


niedziela
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

► Obiad

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

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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



Jabłko 1 sztuka (170g)

► Kolacja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

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

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Alergeny: mleko, gluten

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2244 kcal	Białko ogółem:	104.09 g
Tłuszcz:	74.85 g	Węglowodany ogółem:	313.25 g
Węglowodany przyswajalne:	255.68 g	Sacharoza:	16.5 g
Błonnik pokarmowy:	46.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.57 g
Sól:	7.07 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2





poniedziałek

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
sernik	1 porcja

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
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Marchewka z groszkiem 150g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Koktajl porzeczkowy 180ml

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2809 kcal	Białko ogółem:	120.56 g
Tłuszcz:	100.8 g	Węglowodany ogółem:	371.55 g
Węglowodany przyswajalne:	323.76 g	Sacharoza:	66.99 g
Błonnik pokarmowy:	29.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.91 g
Sól:	5.75 g		



wtorek

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek truskawkowy 70g	0.5 porcji
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ Obiad

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Ciasto drożdżowe Oskroba	50g



Alergeny: mleko, gluten, jaja

► **Kolacja**

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

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2640 kcal	Białko ogółem:	105.12 g
Tłuszcz:	77.85 g	Węglowodany ogółem:	395.87 g
Węglowodany przyswajalne:	248.82 g	Sacharoza:	52.44 g
Błonnik pokarmowy:	33.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.64 g
Sól:	4.91 g		


środa
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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



Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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

Naleśnik pieczony z jabłkiem 270g 1 porcja

Sos cytrynowy 50g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2653 kcal	Białko ogółem:	106.13 g
Tłuszcz:	77.23 g	Węglowodany ogółem:	397.8 g
Węglowodany przyswajalne:	286.72 g	Sacharoza:	73.4 g
Błonnik pokarmowy:	32.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.28 g
Sól:	2.57 g		



czwartek

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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



Alergeny: gorczyca, soja

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2643 kcal	Białko ogółem:	100.19 g
Tłuszcz:	77.33 g	Węglowodany ogółem:	403.27 g
Węglowodany przyswajalne:	315.19 g	Sacharoza:	63.56 g
Błonnik pokarmowy:	31.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.81 g
Sól:	5.24 g		


piątek
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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



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

Alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2551 kcal	Białko ogółem:	99.21 g
Tłuszcz:	83.69 g	Węglowodany ogółem:	363.07 g
Węglowodany przyswajalne:	306.45 g	Sacharoza:	61.28 g
Błonnik pokarmowy:	27.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.01 g
Sól:	5.34 g		



sobota

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja
Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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



Biskopky Lu Petit

4 sztuki (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Kolacja

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Szyńka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2627 kcal	Białko ogółem:	111.75 g
Tłuszcz:	80.69 g	Węglowodany ogółem:	375.06 g
Węglowodany przyswajalne:	309.52 g	Sacharoza:	71.75 g
Błonnik pokarmowy:	25.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.5 g
Sól:	4.75 g		


niedziela
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

Alergeny: mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

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

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Salata 1 liść (15g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2619 kcal	Białko ogółem:	112.72 g
Tłuszcz:	73.36 g	Węglowodany ogółem:	393.28 g
Węglowodany przyswajalne:	333.01 g	Sacharoza:	68.43 g
Błonnik pokarmowy:	32.53 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.97 g
Sól:	7.2 g		