



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

**22.04.2024 - 28.04.2024**



**22.04.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

Salata	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

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**► 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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2265 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	345.26 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	296.28 g	<b>Sacharoza:</b>	48.47 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.18 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.27 g
<b>Sól:</b>	5.37 g		

**23.04.2024 (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

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**► 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)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2248 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.43 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	299.41 g	<b>Sacharoza:</b>	47.49 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.5 g
<b>Sól:</b>	6.2 g		

 24.04.2024 (środa)**► 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	2 i 1/2 plastra (50g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

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

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: gluten


**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Sałata	1 liść (15g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2228 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.52 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	318.61 g	<b>Sacharoza:</b>	53.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.77 g
<b>Sól:</b>	5.21 g		



25.04.2024 (czwartek)

**► Śniadanie**

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

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**► 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)
Salatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g	1 porcja
Cukinia z pieca 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2258 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	368.32 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	239.84 g	<b>Sacharoza:</b>	49.33 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.04 g
<b>Sól:</b>	3.97 g		



26.04.2024 (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

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**► 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

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	332.03 g	<b>Sacharoza:</b>	57.8 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.97 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.58 g
<b>Sól:</b>	4.14 g		



27.04.2024 (sobota)

**► Śniadanie**

Salata	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

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**► 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 brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)

Alergeny: gluten, mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2320 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.61 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.27 g	<b>Sacharoza:</b>	57.1 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.55 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.08 g
<b>Sól:</b>	5.55 g		

 28.04.2024 (niedziela)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
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)

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
Zupa dyniowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**► 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)
Sałata	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



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.15 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.54 g	<b>Sacharoza:</b>	53.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.31 g
<b>Sól:</b>	4.76 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Papkowata

**22.04.2024 - 28.04.2024**





 22.04.2024 (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**


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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2257 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	330.24 g	<b>Sacharoza:</b>	44.74 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.53 g
<b>Sól:</b>	3.14 g		

 23.04.2024 (wtorek)**► Śniadanie**

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

Papa śniadaniowa szpital ..... 1 porcja

**► Obiad**

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

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.73 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	332.74 g	<b>Sacharoza:</b>	44.2 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.23 g
<b>Sól:</b>	3.16 g		

 24.04.2024 (środa)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2257 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	330.24 g	<b>Sacharoza:</b>	44.74 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.53 g
<b>Sól:</b>	3.14 g		

 25.04.2024 (czwartek)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**


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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.73 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	332.74 g	<b>Sacharoza:</b>	44.2 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.23 g
<b>Sól:</b>	3.16 g		

 26.04.2024 (piątek)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2257 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	330.24 g	<b>Sacharoza:</b>	44.74 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.53 g
<b>Sól:</b>	3.14 g		

 27.04.2024 (sobota)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	85.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.73 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	332.74 g	<b>Sacharoza:</b>	44.2 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.23 g
<b>Sól:</b>	3.16 g		

 28.04.2024 (niedziela)**► Śniadanie**

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

Papa śniadaniowa szpital ..... 1 porcja

**► Obiad**

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

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2257 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	330.24 g	<b>Sacharoza:</b>	44.74 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.53 g
<b>Sól:</b>	3.14 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

**22.04.2024 - 28.04.2024**







22.04.2024 (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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2328 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	289.75 g	<b>Sacharoza:</b>	47.95 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.18 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.68 g
<b>Sól:</b>	4.75 g		



23.04.2024 (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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2393 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	355.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	304.47 g	<b>Sacharoza:</b>	49.9 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.39 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.86 g
<b>Sól:</b>	5.81 g		



24.04.2024 (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2315 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.85 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	277.28 g	<b>Sacharoza:</b>	48.54 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.3 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29 g
<b>Sól:</b>	3.82 g		



25.04.2024 (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2315 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	80.63 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	373.11 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	325.12 g	<b>Sacharoza:</b>	57.24 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.66 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.62 g
<b>Sól:</b>	3.81 g		





26.04.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	2 plastry (34g)
Sałata	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
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2365 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.95 g
<b>Tłuszcz:</b>	80 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.36 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	316.17 g	<b>Sacharoza:</b>	51.18 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.76 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.3 g
<b>Sól:</b>	6.88 g		


**27.04.2024 (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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2274 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.66 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	273.23 g	<b>Sacharoza:</b>	48.88 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.35 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.58 g
<b>Sól:</b>	5.32 g		


**28.04.2024** (niedziela)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
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)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie pieczarkowym Szpital	1 porcja
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji

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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2256 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.65 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.52 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	259.84 g	<b>Sacharoza:</b>	48.58 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.01 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.84 g
<b>Sól:</b>	5.03 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

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

**22.04.2024 - 28.04.2024**



**22.04.2024** (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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2282 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.1 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.55 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	251.48 g	<b>Sacharoza:</b>	15.82 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.23 g
<b>Sól:</b>	6.12 g		

**23.04.2024 (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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2301 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.96 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.56 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	173.83 g	<b>Sacharoza:</b>	17.38 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.26 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.05 g
<b>Sól:</b>	6.08 g		


**24.04.2024 (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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2113 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	300.27 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	225.89 g	<b>Sacharoza:</b>	15.6 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.96 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.88 g
<b>Sól:</b>	4.82 g		


**25.04.2024 (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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2200 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	348.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	183.89 g	<b>Sacharoza:</b>	16.56 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	55.57 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.32 g
<b>Sól:</b>	4.85 g		


**26.04.2024 (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)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Papryka czerwona	1/7 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**

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

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Salata	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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2217 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.79 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	280.4 g	<b>Sacharoza:</b>	16.9 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.39 g
<b>Sól:</b>	6.43 g		



27.04.2024 (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2312 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.58 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.11 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	247.75 g	<b>Sacharoza:</b>	16.45 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.41 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.16 g
<b>Sól:</b>	6.38 g		


**28.04.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
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)

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
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2212 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	299.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	176.82 g	<b>Sacharoza:</b>	15.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.84 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.81 g
<b>Sól:</b>	6.44 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna

**22.04.2024 - 28.04.2024**





22.04.2024 (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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2299 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	294.98 g	<b>Sacharoza:</b>	49.93 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.88 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.88 g
<b>Sól:</b>	4.33 g		





23.04.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 plastry (40g)

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)
Sałata	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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2369 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.24 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	302.05 g	<b>Sacharoza:</b>	48.44 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.13 g
<b>Sól:</b>	5.66 g		



24.04.2024 (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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2263 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.97 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.44 g	<b>Sacharoza:</b>	58.27 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.2 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.14 g
<b>Sól:</b>	3.79 g		



25.04.2024 (czwartek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
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)
Salata	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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2337 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.72 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	370.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	324.67 g	<b>Sacharoza:</b>	58.16 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.33 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.49 g
<b>Sól:</b>	3.63 g		



26.04.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2286 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.74 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	337.74 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	321.01 g	<b>Sacharoza:</b>	53.1 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.84 g
<b>Sól:</b>	6.34 g		




**27.04.2024 (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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2242 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.64 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	302 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	273.05 g	<b>Sacharoza:</b>	49.56 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.32 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.65 g
<b>Sól:</b>	4.98 g		


**28.04.2024** (niedziela)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji

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)
Salata	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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2248 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.66 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	272.19 g	<b>Sacharoza:</b>	51.79 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.65 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.52 g
<b>Sól:</b>	4.97 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

**22.04.2024 - 28.04.2024**





22.04.2024 (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2665 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.32 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	380.57 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	325.12 g	<b>Sacharoza:</b>	65.12 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.47 g
<b>Sól:</b>	5.42 g		



23.04.2024 (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)
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)
Ser twarogowy, półtłusty	2 plastry (40g)

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2668 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	389.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	322.51 g	<b>Sacharoza:</b>	56.8 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	33.92 g
<b>Sól:</b>	6.02 g		



24.04.2024 (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2633 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.73 g
<b>Tłuszcz:</b>	86.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	376.15 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	318.22 g	<b>Sacharoza:</b>	77.48 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.81 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.71 g
<b>Sól:</b>	4.02 g		



25.04.2024 (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2620 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.17 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.9 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	405.8 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	344.53 g	<b>Sacharoza:</b>	65.31 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.41 g
<b>Sól:</b>	4.07 g		



26.04.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salata	2/3 liścia (10g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2682 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	402.13 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	336.34 g	<b>Sacharoza:</b>	58.54 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.28 g
<b>Sól:</b>	6.51 g		



27.04.2024 (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2615 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	123.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	366.52 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.54 g	<b>Sacharoza:</b>	65.34 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.28 g
<b>Sól:</b>	5.36 g		



28.04.2024 (niedziela)

## ▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

## ▶ II Śniadanie

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

Alergeny: mleko

## ▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji

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)

Salata 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2601 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	375.83 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	297.97 g	<b>Sacharoza:</b>	56.85 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.11 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.05 g
<b>Sól:</b>	5.51 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym**

**22.04.2024 - 28.04.2024**




**22.04.2024 (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2243 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	118.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	56.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.04 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	292.67 g	<b>Sacharoza:</b>	48.48 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.89 g
<b>Sól:</b>	5.22 g		


**23.04.2024 (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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2325 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	119.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.38 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	297.9 g	<b>Sacharoza:</b>	47.11 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.91 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.44 g
<b>Sól:</b>	5.9 g		





24.04.2024 (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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2252 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.38 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.6 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.09 g	<b>Sacharoza:</b>	58.45 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.28 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.62 g
<b>Sól:</b>	4.23 g		


**25.04.2024** (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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2289 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	368.21 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	322.87 g	<b>Sacharoza:</b>	59.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.38 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.58 g
<b>Sól:</b>	3.99 g		


**26.04.2024 (piątek)**
**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2224 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	117.97 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.96 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	317.37 g	<b>Sacharoza:</b>	52.9 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.26 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.11 g
<b>Sól:</b>	5.57 g		


**27.04.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

Sałata	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)
Sałata	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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2223 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	120.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.91 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	290.21 g	<b>Sacharoza:</b>	40.28 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.16 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.15 g
<b>Sól:</b>	5.25 g		





**28.04.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

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
Zupa dyniowa niezabielana 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2217 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	124.46 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	311.45 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.91 g	<b>Sacharoza:</b>	52.32 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.17 g
<b>Sól:</b>	5.25 g		