



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna C2

08.01.2024 - 14.01.2024





08.01.2024 (poniedziałek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

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



Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2611 kcal	Białko ogółem:	123.97 g
Tłuszcz:	80.73 g	Węglowodany ogółem:	359.87 g
Sól:	5.09 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.4



09.01.2024 (wtorek)

▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ Obiad

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

▶ Podwieczorek

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



Alergeny: mleko, gluten, jaja

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2589 kcal	Białko ogółem:	105.53 g
Tłuszcz:	74.74 g	Węglowodany ogółem:	390.42 g
Sól:	4.97 g	Wymienniki węglowodanowe:	35.5



10.01.2024 (środa)

▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Twarożek z rzodkiewką 35g szpital	1 porcja
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)



Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2620 kcal	Białko ogółem:	107.52 g
Tłuszcz:	87.38 g	Węglowodany ogółem:	364.93 g
Sól:	3.9 g	Wymienniki węglowodanowe:	33



11.01.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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



Alergeny: gorczyca, soja

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2644 kcal	Białko ogółem:	100.09 g
Tłuszcz:	77.33 g	Węglowodany ogółem:	403.62 g
Sól:	4.63 g	Wymienniki węglowodanowe:	37.1

 12.01.2024 (piątek)**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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



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

Alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2550 kcal	Białko ogółem:	99.31 g
Tłuszcz:	83.69 g	Węglowodany ogółem:	362.72 g
Sól:	5.95 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.5



13.01.2024 (sobota)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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



Biszkopty Lu Petit

4 sztuki (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Kolacja

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2627 kcal	Białko ogółem:	111.75 g
Tłuszcz:	80.69 g	Węglowodany ogółem:	375.06 g
Sól:	4.75 g	Wymienniki węglowodanowe:	34.9



14.01.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

Alergeny: mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

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

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Salata 1 liść (15g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2619 kcal	Białko ogółem:	112.72 g
Tłuszcz:	73.36 g	Węglowodany ogółem:	393.28 g
Sól:	7.2 g	Wymienniki węglowodanowe:	36.21



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin lekkostrawna

08.01.2024 - 14.01.2024





08.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Twarożek z oliwkami 80g

1 porcja

Łopatka

1 i 1/2 plastra (22g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2317 kcal	Białko ogółem:	110.52 g
Tłuszcz:	71.26 g	Węglowodany ogółem:	319.48 g
Sól:	4.69 g	Wymienniki węglowodanowe:	29.8



09.01.2024 (wtorek)

▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

Olej rzepakowy	1/3 łyżki (3ml)
Zupa kalafiorowo-brokułowa Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Kartacz z mięsem 1 szt	3 porcje
Kompot wieloowocowy z cukrem 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:	2308 kcal	Białko ogółem:	97.07 g
Tłuszcz:	68.04 g	Węglowodany ogółem:	342.46 g
Sól:	4.99 g	Wymienniki węglowodanowe:	31.1



10.01.2024 (środa)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Pasztet z dyni 70g	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2336 kcal	Białko ogółem:	100.6 g
Tłuszcz:	78.28 g	Węglowodany ogółem:	322.27 g
Sól:	3.74 g	Wymienniki węglowodanowe:	28.8



11.01.2024 (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
Łopatka	2 i 2/3 plastra (40g)

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)
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:	2310 kcal	Białko ogółem:	84.14 g
Tłuszcz:	65.99 g	Węglowodany ogółem:	360.39 g
Sól:	4.82 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.08



12.01.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

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
Sól:	4.58 g	Wymienniki węglowodanowe:	29.2


13.01.2024 (sobota)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2209 kcal	Białko ogółem:	102.48 g
Tłuszcz:	72.83 g	Węglowodany ogółem:	297.2 g
Sól:	4.74 g	Wymienniki węglowodanowe:	27.4



14.01.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► 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:	2296 kcal	Białko ogółem:	100.62 g
Tłuszcz:	67.55 g	Węglowodany ogółem:	336.19 g
Sól:	6.86 g	Wymienniki węglowodanowe:	30.9



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin Chirurgia lekkostrawna

08.01.2024 - 14.01.2024





08.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Twarożek z oliwkami 80g	1 porcja



wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

Łopatka

1 i 1/2 plastra (22g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2272 kcal	Białko ogółem:	129.98 g
Tłuszcz:	59.2 g	Węglowodany ogółem:	313.83 g
Sól:	4.97 g	Wymienniki węglowodanowe:	29.56



09.01.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

Szynka delikatesowa z kurczaka

1 i 1/2 plastra (45g)

Alergeny: mleko, gluten, ryba, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2246 kcal	Białko ogółem:	115.79 g
Tłuszcz:	55.76 g	Węglowodany ogółem:	333.63 g
Sól:	5.19 g	Wymienniki węglowodanowe:	30.7



10.01.2024 (środa)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Pasztet z dyni 70g	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2332 kcal	Białko ogółem:	124.32 g
Tłuszcz:	67.96 g	Węglowodany ogółem:	318.66 g
Sól:	4.02 g	Wymienniki węglowodanowe:	29



11.01.2024 (czwartek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



Sałata 1 liść (15g)

wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2306 kcal	Białko ogółem:	106.66 g
Tłuszcz:	56.56 g	Węglowodany ogółem:	356.3 g
Sól:	4.06 g	Wymienniki węglowodanowe:	33


12.01.2024 (piątek)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



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

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2150 kcal	Białko ogółem:	108.09 g
Tłuszcz:	55.94 g	Węglowodany ogółem:	313.31 g
Sól:	5.4 g	Wymienniki węglowodanowe:	29.1


13.01.2024 (sobota)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2283 kcal	Białko ogółem:	127.18 g
Tłuszcz:	62.57 g	Węglowodany ogółem:	313.18 g
Sól:	5.08 g	Wymienniki węglowodanowe:	29.4



14.01.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2295 kcal	Białko ogółem:	127.09 g
Tłuszcz:	60.09 g	Węglowodany ogółem:	325.06 g
Sól:	6.38 g	Wymienniki węglowodanowe:	30



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin lekkostrawna-niskotłuszczowa

08.01.2024 - 14.01.2024





08.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, chudy	4 plastry (80g)
Łopatka	1 i 1/3 plastra (20g)



Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	110.22 g
Tłuszcz:	59.55 g	Węglowodany ogółem:	338.38 g
Sól:	3.96 g	Wymienniki węglowodanowe:	31.9



09.01.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kartacz z mięsem 1 szt	3 porcje
Olej rzepakowy	1/3 łyżki (3ml)
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2313 kcal	Białko ogółem:	96.5 g
Tłuszcz:	61.54 g	Węglowodany ogółem:	358.1 g
Sól:	5.11 g	Wymienniki węglowodanowe:	32.8



10.01.2024 (środa)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłka pieczone	1/3 sztuki (80g)
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

► Kolacja

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



Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Szynka z Indykiem (z falbanką) 1 plaster (20g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2322 kcal	Białko ogółem:	97.07 g
Tłuszcz:	65.6 g	Węglowodany ogółem:	350.89 g
Sól:	3.66 g	Wymienniki węglowodanowe:	32.1


11.01.2024 (czwartek)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Alergeny: mleko, gluten, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2277 kcal	Białko ogółem:	88.79 g
Tłuszcz:	58.17 g	Węglowodany ogółem:	365.06 g
Sól:	3.83 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.49


12.01.2024 (piątek)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Marchewka 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:	98.48 g
Tłuszcz:	60.84 g	Węglowodany ogółem:	331.28 g
Sól:	5.2 g	Wymienniki węglowodanowe:	30.6


13.01.2024 (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
Sól:	4.21 g	Wymienniki węglowodanowe:	29.7


14.01.2024 (niedziela)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	101.16 g
Tłuszcz:	61.58 g	Węglowodany ogółem:	349.53 g
Sól:	6.72 g	Wymienniki węglowodanowe:	32.2



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Papkowata

08.01.2024 - 14.01.2024



 08.01.2024 (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 7 łyżek (140g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	94.42 g
Tłuszcz:	58.78 g	Węglowodany ogółem:	350.49 g
Sól:	3.17 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.3

 09.01.2024 (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 7 łyżek (140g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	86.76 g
Tłuszcz:	57.18 g	Węglowodany ogółem:	352.97 g
Sól:	3.19 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.5

 10.01.2024 (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 7 łyżek (140g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	94.42 g
Tłuszcz:	58.78 g	Węglowodany ogółem:	350.49 g
Sól:	3.17 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.3

 11.01.2024 (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 7 łyżek (140g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	86.76 g
Tłuszcz:	57.18 g	Węglowodany ogółem:	352.97 g
Sól:	3.19 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.5

 12.01.2024 (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 7 łyżek (140g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	94.42 g
Tłuszcz:	58.78 g	Węglowodany ogółem:	350.49 g
Sól:	3.17 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.3

 13.01.2024 (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 7 łyżek (140g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	86.76 g
Tłuszcz:	57.18 g	Węglowodany ogółem:	352.97 g
Sól:	3.19 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.5

 14.01.2024 (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 7 łyżek (140g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2269 kcal	Białko ogółem:	94.42 g
Tłuszcz:	58.78 g	Węglowodany ogółem:	350.49 g
Sól:	3.17 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.3



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

08.01.2024 - 14.01.2024





08.01.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1 porcja
Zupa ogórkowa 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 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
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:	2324 kcal	Białko ogółem:	109.79 g
Tłuszcz:	71.24 g	Węglowodany ogółem:	322.36 g
Sól:	5.5 g	Wymienniki węglowodanowe:	29.9



09.01.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
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

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

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)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2334 kcal	Białko ogółem:	95.59 g
Tłuszcz:	70.66 g	Węglowodany ogółem:	345.29 g
Sól:	5.5 g	Wymienniki węglowodanowe:	31.2



10.01.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji
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)
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 (20g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Paszтет z dyni 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: leko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2314 kcal	Białko ogółem:	97.56 g
Tłuszcz:	74.7 g	Węglowodany ogółem:	328.89 g
Sól:	3.97 g	Wymienniki węglowodanowe:	29.4



11.01.2024 (czwartek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Twarożek naturalny 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2292 kcal	Białko ogółem:	84.18 g
Tłuszcz:	68.7 g	Węglowodany ogółem:	349.4 g
Sól:	4.06 g	Wymienniki węglowodanowe:	31.8


12.01.2024 (piątek)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, seler

► Obiad

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

Alergeny: gluten, 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)
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:	2218 kcal	Białko ogółem:	86.98 g
Tłuszcz:	72.7 g	Węglowodany ogółem:	315.78 g
Sól:	6.09 g	Wymienniki węglowodanowe:	28.7



13.01.2024 (sobota)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

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:	2324 kcal	Białko ogółem:	94.22 g
Tłuszcz:	74.63 g	Węglowodany ogółem:	330.35 g
Sól:	4.55 g	Wymienniki węglowodanowe:	30.5



14.01.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, soja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, 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)
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:	2297 kcal	Białko ogółem:	97.62 g
Tłuszcz:	73.72 g	Węglowodany ogółem:	326.48 g
Sól:	6.7 g	Wymienniki węglowodanowe:	29.6



zdrowe
zbiorowe



JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

08.01.2024 - 14.01.2024



**08.01.2024** (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)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastry (32g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa ogórkowa Szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

► Kolacja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Twarożek z oliwkami 80g 1 porcja

Sałata 1 liść (15g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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:	2242 kcal	Białko ogółem:	115.47 g
Tłuszcz:	72.72 g	Węglowodany ogółem:	301.78 g
Sól:	6.54 g	Wymienniki węglowodanowe:	25.2

**09.01.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

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

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:	2225 kcal	Białko ogółem:	97.48 g
Tłuszcz:	68.21 g	Węglowodany ogółem:	328.94 g
Sól:	5.5 g	Wymienniki węglowodanowe:	27.7



10.01.2024 (środa)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

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

Alergeny: mleko, gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

► Podwieczorek

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



Twarożek z rzodkiewką 35g szpital	1 porcja
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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: mleko, gluten

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2135 kcal	Białko ogółem:	103.57 g
Tłuszcz:	71.29 g	Węglowodany ogółem:	292.77 g
Sól:	5.34 g	Wymienniki węglowodanowe:	24.3


11.01.2024 (czwartek)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: mleko, gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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


► Kolacja

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

Alergeny: mleko, gluten

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2240 kcal	Białko ogółem:	88.65 g
Tłuszcz:	67.04 g	Węglowodany ogółem:	344.93 g
Sól:	5.39 g	Wymienniki węglowodanowe:	29.6


12.01.2024 (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)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

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

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

► Podwieczorek

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



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

► Kolacja

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Sałata

1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka

1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa)

2 plastry (20g)

Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g

1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, gorczyca, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2253 kcal	Białko ogółem:	92.72 g
Tłuszcz:	75.68 g	Węglowodany ogółem:	323.07 g
Sól:	8.29 g	Wymienniki węglowodanowe:	27.5


13.01.2024 (sobota)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczycwo 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:	2262 kcal	Białko ogółem:	105.23 g
Tłuszcz:	76.15 g	Węglowodany ogółem:	308.51 g
Sól:	5.99 g	Wymienniki węglowodanowe:	26.8


14.01.2024 (niedziela)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

► Obiad

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

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:	2221 kcal	Białko ogółem:	103.22 g
Tłuszcz:	72.82 g	Węglowodany ogółem:	311.75 g
Sól:	6.97 g	Wymienniki węglowodanowe:	26.5