



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Chirurgia lekkostrawna**

**22.01.2024 - 28.01.2024**





22.01.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Alergeny: gluten, mleko, seler

### ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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



23.01.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pulpety w sosie pomidorowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

### ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2261 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	119.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.8 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	296.87 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.18 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.81 g	<b>Sól:</b>	4.68 g



24.01.2024 (środa)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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


**25.01.2024** (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)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatką	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)





Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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


**26.01.2024 (piątek)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

### ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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


**27.01.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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



28.01.2024 (niedziela)

**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

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

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin lekkostrawna**

**22.01.2024 - 28.01.2024**







22.01.2024 (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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony

3/4 łyżki (25g)

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2248 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.47 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	312.62 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.59 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.53 g	<b>Sól:</b>	6.06 g


**23.01.2024 (wtorek)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2268 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.25 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.57 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	297.24 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.47 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.3 g	<b>Sól:</b>	4.33 g



24.01.2024 (środa)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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



25.01.2024 (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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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





26.01.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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


**27.01.2024 (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**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Masło ekstra	1 kostka (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)



Sałata ..... 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie ..... 2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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



28.01.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2218 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.77 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	277.34 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.04 g	<b>Sól:</b>	4.35 g



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin lekkostrawna-niskotłuszczowa**

**22.01.2024 - 28.01.2024**





22.01.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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





Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony

3/4 łyżki (25g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2247 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	368.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	242.42 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.07 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.92 g	<b>Sól:</b>	6.24 g



23.01.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Pulpety w sosie pomidorowym Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Szynka z Indykiem (z falbanką)

1 plaster (20g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2275 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	340.43 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	299.21 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.58 g	<b>Sól:</b>	4.44 g

**24.01.2024 (środa)****► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2234 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.72 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.45 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.74 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.5 g	<b>Sól:</b>	4.94 g



25.01.2024 (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)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, chudy	3 plastry (60g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Dżem wiśniowy, niskosłodzony 1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2252 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.99 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	321.87 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.83 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.88 g	<b>Sól:</b>	4.89 g



26.01.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

## ► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

## ► Kolacja

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





Marchewka z pieca 80g 1 porcja

Pasta z białka jaja 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2252 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	340.57 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	289.82 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.4 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.48 g	<b>Sól:</b>	5.12 g



27.01.2024 (sobota)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

## ► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2309 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.13 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	350.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	295.83 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.51 g	<b>Sól:</b>	4.71 g



28.01.2024 (niedziela)

**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: gluten

**► Kolacja**

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



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

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2206 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.17 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	262.18 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.96 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.88 g	<b>Sól:</b>	4.27 g



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Papkowata

**22.01.2024 - 28.01.2024**



 22.01.2024 (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	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>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.53 g	<b>Sól:</b>	3.14 g

 23.01.2024 (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 ..... 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>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.23 g	<b>Sól:</b>	3.16 g



 24.01.2024 (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	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>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.53 g	<b>Sól:</b>	3.14 g

 25.01.2024 (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 ..... 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>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.23 g	<b>Sól:</b>	3.16 g

 26.01.2024 (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	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>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.53 g	<b>Sól:</b>	3.14 g

 27.01.2024 (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 ..... 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>Błonnik pokarmowy:</b>	18.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.23 g	<b>Sól:</b>	3.16 g

 **28.01.2024** (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 ..... 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>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

**22.01.2024 - 28.01.2024**





22.01.2024 (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)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

## ▶ Obiad

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

Alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca, jaja

## ▶ Podwieczorek

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

## ▶ Podwieczorek

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

## ▶ Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)



Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2383 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.96 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	365.13 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	319.06 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.6 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.16 g	<b>Sól:</b>	5.08 g





23.01.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 i 1/2 plastra (50g)



Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

### ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2230 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.28 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	279.63 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.21 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.27 g	<b>Sól:</b>	5.33 g



24.01.2024 (środa)

**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)



Szynkowa drobiowa

2 plastry (40g)

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

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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



25.01.2024 (czwartek)

**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Biała rzodkiew

1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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



26.01.2024 (piątek)

## ▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

## ▶ Obiad

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

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

## ▶ Podwieczorek

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

## ▶ Kolacja

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



Szynka wieprzowa

1 i 1/2 plastra (20g)

Sałata

1 liść (15g)

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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





27.01.2024 (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**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Dżem wiśniowy, niskosłodzony 1 porcja (25g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Sałata 1 liść (15g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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



28.01.2024 (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	2 i 1/4 porcji (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

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

**► Obiad**

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

Alergeny: mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

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

**22.01.2024 - 28.01.2024**




**22.01.2024 (poniedziałek)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

► **Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2223 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.62 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.61 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	189.82 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	54.97 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.07 g	<b>Sól:</b>	6.86 g

**23.01.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Biały barszcz Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Pulpety w sosie pomidorowym Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

**► Podwieczorek**

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



► **Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2225 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.09 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.35 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	179.55 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.83 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.69 g	<b>Sól:</b>	6.27 g


**24.01.2024 (środa)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

**► Podwieczorek**

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


**► Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2125 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.62 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	305.41 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	236.29 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.56 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.98 g	<b>Sól:</b>	5.55 g



25.01.2024 (czwartek)

## ▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ▶ II Śniadanie

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

## ▶ Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

## ▶ Podwieczorek

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

**► Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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



26.01.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► II Śniadanie

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

Alergeny: seler, gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko


**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

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



27.01.2024 (sobota)

**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

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

Alergeny: gluten

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

**► Podwieczorek**

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





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

### ► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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



28.01.2024 (niedziela)

**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

**► II Śniadanie**

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

Alergeny: gluten

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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



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

**► Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

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



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

**22.01.2024 - 28.01.2024**





22.01.2024 (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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



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

Alergeny: gluten, mleko, seler

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2618 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.08 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	393.44 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	338.81 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.36 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.12 g	<b>Sól:</b>	6.48 g



23.01.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pulpety w sosie pomidorowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

## ► Podwieczorek

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


**► Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

**► Przekąska**


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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2617 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.92 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.2 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	374.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	315.4 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.52 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.72 g	<b>Sól:</b>	5 g



 24.01.2024 (środa)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, mleko

**► Podwieczorek**

Zielone smoothie z siemieniem lnianym	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (170g)
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

**► Kolacja**

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



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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2606 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	395.92 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	323.01 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.23 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.61 g	<b>Sól:</b>	4.52 g



25.01.2024 (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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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



26.01.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, ryba, seler, jaja, mleko

## ► Podwieczorek

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

**► Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko, gorczyca

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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



27.01.2024 (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
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

**► Podwieczorek**

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


**► Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

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





28.01.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja

## ► II Śniadanie

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

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka )150g	1 porcja
Pieczycwo chrupkie - Wasa	2 i 1/4 kromki (20g)
Banan	1 sztuka (120g)

**► Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2571 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	117 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	374.01 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	303.1 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.08 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.57 g	<b>Sól:</b>	4.89 g