



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

17.06.2024 - 23.06.2024





17.06.2024 (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
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Łopatka	2 plastry (30g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)



Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
mus jablkowo-dyniowy 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2255 kcal	Białko ogółem:	101.41 g
Tłuszcz:	57.56 g	Węglowodany ogółem:	345.65 g
Węglowodany przyswajalne:	296.28 g	Sacharoza:	48.47 g
Błonnik pokarmowy:	23.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.97 g
Sól:	5.55 g		



18.06.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2266 kcal	Białko ogółem:	99.09 g
Tłuszcz:	65.54 g	Węglowodany ogółem:	331.5 g
Węglowodany przyswajalne:	299.41 g	Sacharoza:	47.49 g
Błonnik pokarmowy:	20.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.96 g
Sól:	5.6 g		

**19.06.2024** (środa)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Sałata	1 liść (15g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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

**20.06.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g 1 porcja

Cukinia z pieca 80g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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


21.06.2024 (piątek)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

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



Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g

1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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



22.06.2024 (sobota)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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



23.06.2024 (niedziela)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)



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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2239 kcal	Białko ogółem:	102.01 g
Tłuszcz:	61.38 g	Węglowodany ogółem:	330.14 g
Węglowodany przyswajalne:	273.89 g	Sacharoza:	56.29 g
Błonnik pokarmowy:	20.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.3 g
Sól:	4.81 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

17.06.2024 - 23.06.2024



 17.06.2024 (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

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

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

► Przekąska

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

 **Wartości odżywcze**

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

 18.06.2024 (wtorek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► Przekąska

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

 **Wartości odżywcze**

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

 19.06.2024 (środa)**► Śniadanie**

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

► Obiad

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

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

► Przekąska

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

 **Wartości odżywcze**

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

 20.06.2024 (czwartek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

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

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

► Przekąska

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

 **Wartości odżywcze**

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

 21.06.2024 (piątek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► Przekąska

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

 **Wartości odżywcze**

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

 22.06.2024 (sobota)**► Śniadanie**

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

► Obiad

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

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

► Przekąska

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

 **Wartości odżywcze**

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


23.06.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

► Obiad

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► Przekąska

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


Wartości odżywcze

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



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

17.06.2024 - 23.06.2024





17.06.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2290 kcal	Białko ogółem:	90.91 g
Tłuszcz:	74.3 g	Węglowodany ogółem:	329.6 g
Węglowodany przyswajalne:	281.58 g	Sacharoza:	46.83 g
Błonnik pokarmowy:	30.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.81 g
Sól:	4.53 g		



18.06.2024 (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)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Salatka makaronowa z tuńczykiem 80g	1 porcja
Pomidor	1/5 sztuki (35g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2287 kcal	Białko ogółem:	90.46 g
Tłuszcz:	68.9 g	Węglowodany ogółem:	342.18 g
Węglowodany przyswajalne:	297.76 g	Sacharoza:	48.62 g
Błonnik pokarmowy:	30.77 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.87 g
Sól:	5.65 g		



19.06.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Pasta z kalafiora z natką pietruszki 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (19g)
Pasta jajeczno-twarogowa 70g	0.5 porcji
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2289 kcal	Białko ogółem:	98.11 g
Tłuszcz:	75.97 g	Węglowodany ogółem:	318.21 g
Węglowodany przyswajalne:	271.91 g	Sacharoza:	47.8 g
Błonnik pokarmowy:	31.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.76 g
Sól:	3.68 g		



20.06.2024 (czwartek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Białko ogółem:	75.47 g
Tłuszcz:	59.26 g	Węglowodany ogółem:	365.67 g
Węglowodany przyswajalne:	317.68 g	Sacharoza:	56.04 g
Błonnik pokarmowy:	25.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.19 g
Sól:	3.62 g		

 21.06.2024 (piątek)**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	2 plastry (34g)
Sałata	1 liść (15g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko jaja

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2293 kcal	Białko ogółem:	89.79 g
Tłuszcz:	77.6 g	Węglowodany ogółem:	323.92 g
Węglowodany przyswajalne:	308.73 g	Sacharoza:	49.98 g
Błonnik pokarmowy:	29.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.87 g
Sól:	6.69 g		


22.06.2024 (sobota)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2202 kcal	Białko ogółem:	104.73 g
Tłuszcz:	72.82 g	Węglowodany ogółem:	297.22 g
Węglowodany przyswajalne:	265.79 g	Sacharoza:	47.68 g
Błonnik pokarmowy:	29.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.15 g
Sól:	5.13 g		



23.06.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► Obiad

Kurczak w sosie pieczarkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Botwinka Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 250ml	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (33g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2192 kcal	Białko ogółem:	96.37 g
Tłuszcz:	73.86 g	Węglowodany ogółem:	298.78 g
Węglowodany przyswajalne:	252.34 g	Sacharoza:	50.79 g
Błonnik pokarmowy:	26.36 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.38 g
Sól:	5.85 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

17.06.2024 - 23.06.2024



**17.06.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



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

Alergeny: gluten

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2316 kcal	Białko ogółem:	99.62 g
Tłuszcz:	80.04 g	Węglowodany ogółem:	322.71 g
Węglowodany przyswajalne:	250.75 g	Sacharoza:	15.9 g
Błonnik pokarmowy:	47.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.79 g
Sól:	6.09 g		



18.06.2024 (wtorek)

▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

▶ Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

▶ Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Zielone smoothie z siemieniem lnianym 1 porcja

Alergeny: gluten

► Kolacja

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

Sałata 1 liść (15g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Sałatka makaronowa z tuńczykiem cukrzyca 80g 1 porcja

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2284 kcal	Białko ogółem:	105.23 g
Tłuszcz:	73.2 g	Węglowodany ogółem:	321.88 g
Węglowodany przyswajalne:	175.55 g	Sacharoza:	17.32 g
Błonnik pokarmowy:	44.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.04 g
Sól:	6.14 g		

**19.06.2024 (środa)****► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

► Podwieczorek

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



Twarożek ze szczypiorkiem 35g szpital 1 porcja

Gruszka 1 sztuka (170g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Pasta jajeczno-twarogowa 70g 0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2104 kcal	Białko ogółem:	93.87 g
Tłuszcz:	66.35 g	Węglowodany ogółem:	304 g
Węglowodany przyswajalne:	227.96 g	Sacharoza:	16.06 g
Błonnik pokarmowy:	44.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.13 g
Sól:	4.87 g		

**20.06.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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



Koktajl truskawkowy b.c. 180ml 1 porcja

Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem cukrzyca 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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


21.06.2024 (piątek)
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

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

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

► Podwieczorek

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



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

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Salata	1 liść (15g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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



22.06.2024 (sobota)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler


► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

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



23.06.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

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

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)



Ser gouda, tłusty

1 plaster (17g)

Alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Sałata

1 liść (15g)

Szynka wieprzowa

2 i 1/2 plastra (33g)

Ser twarogowy, półtłusty

2 i 1/2 plastra (50g)

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2206 kcal	Białko ogółem:	108.28 g
Tłuszcz:	72.73 g	Węglowodany ogółem:	300.21 g
Węglowodany przyswajalne:	175.44 g	Sacharoza:	17.18 g
Błonnik pokarmowy:	41.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.03 g
Sól:	7.45 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

17.06.2024 - 23.06.2024





17.06.2024 (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
Ser twarogowy, półtłusty	2 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2318 kcal	Białko ogółem:	99.5 g
Tłuszcz:	71.37 g	Węglowodany ogółem:	333.51 g
Węglowodany przyswajalne:	295.47 g	Sacharoza:	49.91 g
Błonnik pokarmowy:	26.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.32 g
Sól:	4.34 g		



18.06.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Pomidor

1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2384 kcal	Białko ogółem:	102.31 g
Tłuszcz:	72.82 g	Węglowodany ogółem:	345.33 g
Węglowodany przyswajalne:	302.55 g	Sacharoza:	48.48 g
Błonnik pokarmowy:	29.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.36 g
Sól:	5.68 g		



19.06.2024 (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
Pasta z kalafiora z natką pietruszki 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	86.02 g
Tłuszcz:	73.83 g	Węglowodany ogółem:	325.7 g
Węglowodany przyswajalne:	297.51 g	Sacharoza:	58.73 g
Błonnik pokarmowy:	25.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.39 g
Sól:	3.84 g		



20.06.2024 (czwartek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Pomidor

1/6 sztuki (30g)

Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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



21.06.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Salatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)



Sałata 1 liść (15g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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


22.06.2024 (sobota)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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


23.06.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (33g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)



Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	104.36 g
Tłuszcz:	68.61 g	Węglowodany ogółem:	315.16 g
Węglowodany przyswajalne:	270.81 g	Sacharoza:	53.36 g
Błonnik pokarmowy:	26.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.74 g
Sól:	5.98 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

17.06.2024 - 23.06.2024





17.06.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► II Śniadanie

Chałka zdobna	1 kromka (29g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Budyń waniliowy 200ml	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)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Salata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
mus jablkowo-dyniowy 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2668 kcal	Białko ogółem:	124.25 g
Tłuszcz:	80.71 g	Węglowodany ogółem:	375.32 g
Węglowodany przyswajalne:	332.16 g	Sacharoza:	61.21 g
Błonnik pokarmowy:	27.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.42 g
Sól:	5.4 g		



18.06.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

Pancakes 30g	2 porcje
Cukier puder	1/2 łyżki (5g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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



Jabłko 1 sztuka (170g)

► **Kolacja**

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

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

Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Sałatka makaronowa z tuńczykiem 80g 1 porcja

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2658 kcal	Białko ogółem:	110.3 g
Tłuszcz:	79.17 g	Węglowodany ogółem:	393.36 g
Węglowodany przyswajalne:	332.57 g	Sacharoza:	52.76 g
Błonnik pokarmowy:	33.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.3 g
Sól:	5.76 g		



19.06.2024 (środa)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Pasta z kalafiora z natką pietruszki 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

▶ II Śniadanie

Jogurt naturalny z bananem i crunchy czekoladowym	1 porcja
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)

Alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

▶ Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)



Twarożek ze szczypiorkiem 35g szpital

1 porcja

Alergeny: mleko

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2560 kcal	Białko ogółem:	100.53 g
Tłuszcz:	80.52 g	Węglowodany ogółem:	371.32 g
Węglowodany przyswajalne:	320.37 g	Sacharoza:	78.03 g
Błonnik pokarmowy:	26.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.85 g
Sól:	4.18 g		



20.06.2024 (czwartek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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



Alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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



21.06.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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



Alergeny: mleko

► **Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salata	2/3 liścia (10g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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



22.06.2024 (sobota)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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



Kisiel owocowy MK

1 porcja

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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



23.06.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: mleko

► Obiad

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

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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



Jabłko 1 sztuka (170g)

Alergeny: gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Salata 1 liść (15g)

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

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2595 kcal	Białko ogółem:	117.47 g
Tłuszcz:	74.59 g	Węglowodany ogółem:	376.33 g
Węglowodany przyswajalne:	296.59 g	Sacharoza:	58.42 g
Błonnik pokarmowy:	33.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.27 g
Sól:	6.52 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

17.06.2024 - 23.06.2024




17.06.2024 (poniedziałek)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty	2 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2262 kcal	Białko ogółem:	120.82 g
Tłuszcz:	56.78 g	Węglowodany ogółem:	329.3 g
Węglowodany przyswajalne:	293.16 g	Sacharoza:	48.46 g
Błonnik pokarmowy:	22.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.33 g
Sól:	5.23 g		


18.06.2024 (wtorek)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2338 kcal	Białko ogółem:	121.83 g
Tłuszcz:	59.75 g	Węglowodany ogółem:	341.75 g
Węglowodany przyswajalne:	299.88 g	Sacharoza:	47.15 g
Błonnik pokarmowy:	25.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.85 g
Sól:	5.96 g		



19.06.2024 (środa)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Marchewka z pieca 80g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Białko ogółem:	105.78 g
Tłuszcz:	63.06 g	Węglowodany ogółem:	326.33 g
Węglowodany przyswajalne:	297.16 g	Sacharoza:	58.91 g
Błonnik pokarmowy:	24.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.87 g
Sól:	4.28 g		



20.06.2024 (czwartek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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


21.06.2024 (piątek)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Sałata	1 liść (15g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

**Wartości odżywcze**

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


22.06.2024 (sobota)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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


23.06.2024 (niedziela)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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

Alergeny: mleko

► Kolacja

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



Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2243 kcal	Białko ogółem:	125.3 g
Tłuszcz:	57.32 g	Węglowodany ogółem:	317.44 g
Węglowodany przyswajalne:	274.26 g	Sacharoza:	55 g
Błonnik pokarmowy:	21.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.16 g
Sól:	5.3 g		