



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

23.09.2024 - 29.09.2024




23.09.2024 (poniedziałek)
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	0.5 porcji
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:	2269 kcal	Białko ogółem:	108.54 g
Tłuszcz:	56.88 g	Węglowodany ogółem:	343.92 g
Węglowodany przyswajalne:	306.23 g	Sacharoza:	47.3 g
Błonnik pokarmowy:	23.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.66 g
Sól:	6.16 g		



24.09.2024 (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 (86g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	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)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	123.71 g
Tłuszcz:	52.09 g	Węglowodany ogółem:	341.1 g
Węglowodany przyswajalne:	310.57 g	Sacharoza:	48.02 g
Błonnik pokarmowy:	23.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.82 g
Sól:	7.16 g		


25.09.2024 (środa)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa szpinakowa niezabielana z ryżem Szpital	1 porcja
Pieczony kotlet jajeczny 90g	1 porcja
Sos jogurtowo-koperkowy 70g	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	2/3 porcji (150g)

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)



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

Paszтет z warzyw z natka pietruszki 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2129 kcal	Białko ogółem:	100.68 g
Tłuszcz:	60.38 g	Węglowodany ogółem:	307.11 g
Węglowodany przyswajalne:	280.06 g	Sacharoza:	56.9 g
Błonnik pokarmowy:	21.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.92 g
Sól:	6.46 g		


26.09.2024 (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 (86g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Rosół z makaronem 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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	115.61 g
Tłuszcz:	55.64 g	Węglowodany ogółem:	324.89 g
Węglowodany przyswajalne:	272.88 g	Sacharoza:	49.23 g
Błonnik pokarmowy:	17.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.25 g
Sól:	4.03 g		


27.09.2024 (piątek)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Krupnik jaglany Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, ryba, 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)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja



Bułki wrocławskie

3 kromki (84g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2222 kcal	Białko ogółem:	112.84 g
Tłuszcz:	56.49 g	Węglowodany ogółem:	326.22 g
Węglowodany przyswajalne:	269.35 g	Sacharoza:	50.27 g
Błonnik pokarmowy:	21.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.8 g
Sól:	4.64 g		


28.09.2024 (sobota)
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska niezabielana Szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

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)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem truskawkowy, 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:	2248 kcal	Białko ogółem:	112.94 g
Tłuszcz:	64.49 g	Węglowodany ogółem:	314.99 g
Węglowodany przyswajalne:	283.28 g	Sacharoza:	40.79 g
Błonnik pokarmowy:	21.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.07 g
Sól:	4.36 g		


29.09.2024 (niedziela)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach 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)
Sałata	1 liść (15g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)



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

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2217 kcal	Białko ogółem:	123.7 g
Tłuszcz:	55.47 g	Węglowodany ogółem:	317.75 g
Węglowodany przyswajalne:	272.1 g	Sacharoza:	55.18 g
Błonnik pokarmowy:	25.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.2 g
Sól:	5.37 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

23.09.2024 - 29.09.2024





23.09.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	2 łyżki (20g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Mięso pieczone w sosie własnym Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Dżem truskawkowy, niskosłodzony 1 porcja (25g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2268 kcal	Białko ogółem:	94.58 g
Tłuszcz:	62.61 g	Węglowodany ogółem:	344.56 g
Węglowodany przyswajalne:	296.2 g	Sacharoza:	51.23 g
Błonnik pokarmowy:	22.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.46 g
Sól:	6.99 g		

**24.09.2024 (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)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	3 plastry (60g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja
Mięso pieczone w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza kuskus z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	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)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2233 kcal	Białko ogółem:	109.38 g
Tłuszcz:	55.52 g	Węglowodany ogółem:	334.04 g
Węglowodany przyswajalne:	230.1 g	Sacharoza:	47.72 g
Błonnik pokarmowy:	24.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.31 g
Sól:	5.67 g		



25.09.2024 (środa)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki owsiane 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	2 plastry (60g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z ryżem, niezabielana Szpital	1 porcja
Kluski śląskie z sosem warzywnym Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Łopatką	4 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasztet z warzyw z natką pietruszki 70g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2331 kcal	Białko ogółem:	85.56 g
Tłuszcz:	60.14 g	Węglowodany ogółem:	376.36 g
Węglowodany przyswajalne:	284.94 g	Sacharoza:	58.83 g
Błonnik pokarmowy:	28.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.47 g
Sól:	6.39 g		



26.09.2024 (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)
Twarożek z koperkiem 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► 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)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta z białka jaja 70g	0.5 porcji



Gustavus Krakowska (wieprzowa)

4 plastry (40g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2207 kcal	Białko ogółem:	93.61 g
Tłuszcz:	63.99 g	Węglowodany ogółem:	326.34 g
Węglowodany przyswajalne:	283.24 g	Sacharoza:	50.88 g
Błonnik pokarmowy:	20.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.42 g
Sól:	3.78 g		

**27.09.2024** (piątek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Krupnik jaglany Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Bułki wrocławskie 3 kromki (84g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2246 kcal	Białko ogółem:	90.55 g
Tłuszcz:	62.17 g	Węglowodany ogółem:	342.38 g
Węglowodany przyswajalne:	275.27 g	Sacharoza:	54.64 g
Błonnik pokarmowy:	23.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.87 g
Sól:	4.27 g		



28.09.2024 (sobota)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	1 i 1/2 plastra (15g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
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:	2205 kcal	Białko ogółem:	93.36 g
Tłuszcz:	65.59 g	Węglowodany ogółem:	320.7 g
Węglowodany przyswajalne:	275.83 g	Sacharoza:	45.54 g
Błonnik pokarmowy:	19.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.37 g
Sól:	4.94 g		



29.09.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2278 kcal	Białko ogółem:	102.54 g
Tłuszcz:	61.75 g	Węglowodany ogółem:	341.01 g
Węglowodany przyswajalne:	273.91 g	Sacharoza:	56.73 g
Błonnik pokarmowy:	26.57 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.8 g
Sól:	4.89 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

23.09.2024 - 29.09.2024



 23.09.2024 (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		

 24.09.2024 (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		

 25.09.2024 (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		

 26.09.2024 (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		

 27.09.2024 (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		

 28.09.2024 (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		

 29.09.2024 (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

23.09.2024 - 29.09.2024





23.09.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Biała rzodkiew 1/7 sztuki (30g)

Łopatka 2 plastry (30g)

Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g 0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2295 kcal	Białko ogółem:	88.34 g
Tłuszcz:	66.95 g	Węglowodany ogółem:	351.01 g
Węglowodany przyswajalne:	309.47 g	Sacharoza:	49.9 g
Błonnik pokarmowy:	29.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.77 g
Sól:	6.14 g		



24.09.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Zielone pesto 30g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Zupa minestrone Szpital	1 porcja
Makaron bezglutenowy	1 i 1/3 szklanki (100g)
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)



Pasta z makreli i twarogu 70g

1 porcja

Szynka z Indykiem (z falbanką)

2 i 1/2 plastra (50g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2379 kcal	Białko ogółem:	103.54 g
Tłuszcz:	73.59 g	Węglowodany ogółem:	341.48 g
Węglowodany przyswajalne:	306.02 g	Sacharoza:	49.5 g
Błonnik pokarmowy:	28.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.01 g
Sól:	5.79 g		



25.09.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Pasta z zielonego groszku 70g	0.5 porcji
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Zupa z grochem żółtym luskany Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kroket z kaszy jęczmiennej z pieczarkami i żółtym serem 90g	1 porcja
Sos jogurtowo-koperkowy 70g	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	2/3 porcji (150g)

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Pasztet z warzyw z natką pietruszki 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2145 kcal	Białko ogółem:	80.84 g
Tłuszcz:	66.14 g	Węglowodany ogółem:	320.86 g
Węglowodany przyswajalne:	275.02 g	Sacharoza:	51.59 g
Błonnik pokarmowy:	31.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.14 g
Sól:	6.12 g		



26.09.2024 (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 koperkiem i rzodkiewką 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Rosół 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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Carpaccio z buraka 120g	1 porcja



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:	2270 kcal	Białko ogółem:	96.85 g
Tłuszcz:	64.64 g	Węglowodany ogółem:	338.81 g
Węglowodany przyswajalne:	283.82 g	Sacharoza:	53.82 g
Błonnik pokarmowy:	24.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.77 g
Sól:	4.01 g		



27.09.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (16g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 plaster (20g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Zupa pieczarkowa z makaronem Szpital	1 porcja

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

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Masło ekstra

1 kostka (12g)

Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2258 kcal	Białko ogółem:	91.8 g
Tłuszcz:	71.36 g	Węglowodany ogółem:	324.55 g
Węglowodany przyswajalne:	266.17 g	Sacharoza:	50.43 g
Błonnik pokarmowy:	26.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.24 g
Sól:	4.82 g		



28.09.2024 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2229 kcal	Białko ogółem:	88.73 g
Tłuszcz:	75.14 g	Węglowodany ogółem:	313.18 g
Węglowodany przyswajalne:	278.54 g	Sacharoza:	51.94 g
Błonnik pokarmowy:	27.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.21 g
Sól:	4.26 g		



29.09.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (32g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



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

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2308 kcal	Białko ogółem:	103.63 g
Tłuszcz:	76.2 g	Węglowodany ogółem:	316.21 g
Węglowodany przyswajalne:	267.81 g	Sacharoza:	50.89 g
Błonnik pokarmowy:	29.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.45 g
Sól:	9.28 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

23.09.2024 - 29.09.2024




23.09.2024 (poniedziałek)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (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)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

► Obiad

Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczycwo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja


► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	0.5 porcji
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

Wartość energetyczna:	2188 kcal	Białko ogółem:	94.35 g
Tłuszcz:	67.16 g	Węglowodany ogółem:	325.4 g
Węglowodany przyswajalne:	251.33 g	Sacharoza:	18.68 g
Błonnik pokarmowy:	48.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.22 g
Sól:	8.43 g		


24.09.2024 (wtorek)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

► Obiad

Zupa minestrone Szpital	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty	1 i 1/4 szklanki (110g)
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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



Dip koperkowy 35g	1 porcja
Warzywa 100g	1 porcja

► Kolacja

Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2286 kcal	Białko ogółem:	110.7 g
Tłuszcz:	74.3 g	Węglowodany ogółem:	315.43 g
Węglowodany przyswajalne:	179.56 g	Sacharoza:	15.73 g
Błonnik pokarmowy:	52.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.95 g
Sól:	7.73 g		

**25.09.2024 (środa)****► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Zupa z grochem żółtym łuskany Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Krokiet z kaszy jęczmiennej z pieczarkami i żółtym serem 90g	1 porcja
Sos jogurtowo-koperkowy 70g	1 porcja
Ziemniaki, późne	2/3 porcji (150g)

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

► Podwieczorek

Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Twarożek naturalny 70g	0.5 porcji



Jabłko

1 sztuka (170g)

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Łopatka

1 i 1/2 plastra (22g)

Szynek drobiowy

1 i 1/2 plastra (30g)

Sałata

1 liść (15g)

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Paszтет z warzyw z natką pietruszki 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► **Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2043 kcal	Białko ogółem:	89.62 g
Tłuszcz:	63 g	Węglowodany ogółem:	299.89 g
Węglowodany przyswajalne:	224.56 g	Sacharoza:	16.66 g
Błonnik pokarmowy:	45.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.08 g
Sól:	7.52 g		



26.09.2024 (czwartek)

▶ Śniadanie

Sałata	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)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

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

▶ Obiad

Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem zielonym 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Sałatka Tabuleh 70g	1 porcja

► **Kolacja**

Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	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)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	96.95 g
Tłuszcz:	72.2 g	Węglowodany ogółem:	317.6 g
Węglowodany przyswajalne:	159.83 g	Sacharoza:	13.9 g
Błonnik pokarmowy:	39.21 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.87 g
Sól:	5.18 g		


27.09.2024 (piątek)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Szynkowa drobiowa	3 plastry (60g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Zupa pieczarkowa z makaronem Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja

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

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Ser gouda, tłusty 1 plaster (16g)

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 2 plastry (20g)

Salata 1 liść (15g)

Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g 1 porcja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2226 kcal	Białko ogółem:	95.07 g
Tłuszcz:	77.31 g	Węglowodany ogółem:	310.89 g
Węglowodany przyswajalne:	254.18 g	Sacharoza:	17.55 g
Błonnik pokarmowy:	45.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.21 g
Sól:	6.84 g		


28.09.2024 (sobota)
► Śniadanie

Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)

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

Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
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, żytnie 1 kromka (10g)

► Kolacja

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Salata 1 liść (15g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

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

Wartość energetyczna:	2253 kcal	Białko ogółem:	94.77 g
Tłuszcz:	75.28 g	Węglowodany ogółem:	320.67 g
Węglowodany przyswajalne:	183.69 g	Sacharoza:	17.42 g
Błonnik pokarmowy:	44.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.64 g
Sól:	5.91 g		


29.09.2024 (niedziela)
► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► II Śniadanie

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

► Obiad

Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)



Szynkowa dębowa (wieprzowa 81% mięsa)

1 i 1/2 plastra (23g)

► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	106 g
Tłuszcz:	72.25 g	Węglowodany ogółem:	323.66 g
Węglowodany przyswajalne:	260.48 g	Sacharoza:	18.91 g
Błonnik pokarmowy:	46.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.31 g
Sól:	11.31 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

23.09.2024 - 29.09.2024





23.09.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	0.5 porcji
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2306 kcal	Białko ogółem:	89.08 g
Tłuszcz:	68.94 g	Węglowodany ogółem:	347.57 g
Węglowodany przyswajalne:	308.97 g	Sacharoza:	48.65 g
Błonnik pokarmowy:	27.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.41 g
Sól:	5.88 g		



24.09.2024 (wtorek)

▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, soja

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	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)



Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2373 kcal	Białko ogółem:	105.51 g
Tłuszcz:	69.64 g	Węglowodany ogółem:	346.48 g
Węglowodany przyswajalne:	314.01 g	Sacharoza:	49.5 g
Błonnik pokarmowy:	27.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.95 g
Sól:	6.86 g		



25.09.2024 (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
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z zielonego groszku 70g	0.5 porcji
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Zupa szpinakowa z ryżem Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pieczony kotlet jajeczny 90g	1 porcja
Sos jogurtowo-koperkowy 70g	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	2/3 porcji (150g)

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)



Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasztet z warzyw z natka pietruszki 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2166 kcal	Białko ogółem:	81.22 g
Tłuszcz:	72.44 g	Węglowodany ogółem:	310.76 g
Węglowodany przyswajalne:	282.8 g	Sacharoza:	58.25 g
Błonnik pokarmowy:	25.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.67 g
Sól:	6.18 g		



26.09.2024 (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
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Twarożek z koperkiem 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Rosół z makaronem 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)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 4 plastry (40g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	95.69 g
Tłuszcz:	67.33 g	Węglowodany ogółem:	326.97 g
Węglowodany przyswajalne:	274.09 g	Sacharoza:	50.53 g
Błonnik pokarmowy:	20.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.81 g
Sól:	3.72 g		



27.09.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Pasta pomidorowa do pieczywa 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Krupnik jaglany Szpital	1 porcja

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

► 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)
Salata	1 liść (15g)



Masło ekstra	1 kostka (12g)
Sałátka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	93.08 g
Tłuszcz:	68.26 g	Węglowodany ogółem:	329.44 g
Węglowodany przyswajalne:	271.66 g	Sacharoza:	51.6 g
Błonnik pokarmowy:	25.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.38 g
Sól:	4.35 g		


28.09.2024 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Salata	1 liść (15g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2171 kcal	Białko ogółem:	88.55 g
Tłuszcz:	75.62 g	Węglowodany ogółem:	296.82 g
Węglowodany przyswajalne:	264.98 g	Sacharoza:	51.95 g
Błonnik pokarmowy:	24.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.5 g
Sól:	4.01 g		



29.09.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	104.24 g
Tłuszcz:	67.53 g	Węglowodany ogółem:	321.4 g
Węglowodany przyswajalne:	274.84 g	Sacharoza:	56.53 g
Błonnik pokarmowy:	28.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.95 g
Sól:	5.09 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna C2

23.09.2024 - 29.09.2024





23.09.2024 (poniedziałek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

Ciasto drożdżowe	1 i 1/2 kromki (60g)
------------------	----------------------

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)

▶ Kolacja

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



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	0.5 porcji
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2581 kcal	Białko ogółem:	95.31 g
Tłuszcz:	74.43 g	Węglowodany ogółem:	398.37 g
Węglowodany przyswajalne:	349.2 g	Sacharoza:	56.3 g
Błonnik pokarmowy:	33.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.62 g
Sól:	6.21 g		



24.09.2024 (wtorek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Zielone pesto 30g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

Jogurt naturalny z bananem i crunchy czekoladowym	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

▶ Obiad

Makaron bezjajeczny	1 i 1/3 szklanki (100g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Dip koperkowy 35g	1 porcja
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)



Warzywa 100g

1 porcja

► **Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2678 kcal	Białko ogółem:	114.63 g
Tłuszcz:	80.44 g	Węglowodany ogółem:	389.85 g
Węglowodany przyswajalne:	334.69 g	Sacharoza:	57.38 g
Błonnik pokarmowy:	32.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.21 g
Sól:	8.2 g		



25.09.2024 (środa)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Pasta z zielonego groszku 70g	0.5 porcji
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

▶ II Śniadanie

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

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa szpinakowa z ryżem Szpital 400ml	1 porcja
Pieczony kotlet jajeczny 90g	1 porcja
Sos jogurtowo-koperkowy 70g	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	2/3 porcji (150g)

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

▶ Podwieczorek

Bułki wrocławskie	1 kromka (27g)
Masło ekstra	2/3 kostki (7g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)



Banan 1 sztuka (120g)

► Kolacja

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

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1 kostka (12g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Salata 1 liść (15g)

Łopatka 1 i 1/2 plastra (22g)

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

Pasztet z warzyw z natka pietruszki 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2569 kcal	Białko ogółem:	93.8 g
Tłuszcz:	84.98 g	Węglowodany ogółem:	370.78 g
Węglowodany przyswajalne:	327.79 g	Sacharoza:	78.93 g
Błonnik pokarmowy:	25.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.49 g
Sól:	6.82 g		



26.09.2024 (czwartek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
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
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

▶ II Śniadanie

Gruszka	1/2 sztuki (90g)
Koktajl czekoladowo-bananowy 180g	1 porcja

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Salatka Tabuleh 70g	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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Carpaccio z buraka 120g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2656 kcal	Białko ogółem:	108.99 g
Tłuszcz:	77.78 g	Węglowodany ogółem:	396.39 g
Węglowodany przyswajalne:	312.64 g	Sacharoza:	63.89 g
Błonnik pokarmowy:	29.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.39 g
Sól:	3.99 g		



27.09.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Pasta pomidorowa do pieczywa 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Krupnik jaglany Szpital	1 porcja

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

► Podwieczorek

Bułki wrocławskie	1 kromka (26g)
Jabłko	1 sztuka (170g)
Masło ekstra	1/2 kostki (6g)



Dżem truskawkowy, niskosłodzony

1 porcja (25g)

► **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)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2594 kcal	Białko ogółem:	102.23 g
Tłuszcz:	81.04 g	Węglowodany ogółem:	376.48 g
Węglowodany przyswajalne:	306.11 g	Sacharoza:	65.86 g
Błonnik pokarmowy:	26.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.71 g
Sól:	4.84 g		


28.09.2024 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1 kostka (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Kisiel owocowy MK	1 porcja
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)


► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2545 kcal	Białko ogółem:	101.61 g
Tłuszcz:	82.86 g	Węglowodany ogółem:	361.26 g
Węglowodany przyswajalne:	287.46 g	Sacharoza:	65.9 g
Błonnik pokarmowy:	27.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.16 g
Sól:	4.39 g		



29.09.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

► II Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja
Pieczyno chrupkie - Wasa	2 i 1/4 kromki (20g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

**► Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2599 kcal	Białko ogółem:	117.35 g
Tłuszcz:	73.51 g	Węglowodany ogółem:	380.57 g
Węglowodany przyswajalne:	298.62 g	Sacharoza:	59.59 g
Błonnik pokarmowy:	36.42 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.48 g
Sól:	5.63 g		