



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

21.10.2024 - 27.10.2024





21.10.2024 (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	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		



22.10.2024 (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	1/8 kostki (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
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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



Warzywa 100g

1 porcja

► 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	1/8 kostki (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:	2649 kcal	Białko ogółem:	114.33 g
Tłuszcz:	80.39 g	Węglowodany ogółem:	383.2 g
Węglowodany przyswajalne:	328.9 g	Sacharoza:	58.12 g
Błonnik pokarmowy:	32.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.19 g
Sól:	7.27 g		



23.10.2024 (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	1/8 kostki (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
Buraczki 100g	1.5 porcji
Zupa marchewkowa Szpital	1 porcja
Kluski śląskie z sosem szpinakowym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

▶ Podwieczorek

Bułki wrocławskie	1 kromka (27g)
Masło ekstra	1/8 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	1/8 kostki (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
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:	2639 kcal	Białko ogółem:	88.22 g
Tłuszcz:	77.89 g	Węglowodany ogółem:	412.68 g
Węglowodany przyswajalne:	326.11 g	Sacharoza:	79.82 g
Błonnik pokarmowy:	32.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.68 g
Sól:	5.57 g		



24.10.2024 (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	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		



25.10.2024 (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	1/8 kostki (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	1/8 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 1/8 kostki (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		


26.10.2024 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		



27.10.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

21.10.2024 - 27.10.2024




21.10.2024 (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		


22.10.2024 (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)
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
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:	2246 kcal	Białko ogółem:	123.41 g
Tłuszcz:	52.04 g	Węglowodany ogółem:	334.45 g
Węglowodany przyswajalne:	304.78 g	Sacharoza:	48.76 g
Błonnik pokarmowy:	23.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.8 g
Sól:	6.23 g		


23.10.2024 (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
Buraczki 100g	1.5 porcji
Kluski śląskie z sosem szpinakowym Szpital	1 porcja
Zupa marchewkowa niezabielana Szpital	1 porcja

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)
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:	2199 kcal	Białko ogółem:	95.1 g
Tłuszcz:	53.29 g	Węglowodany ogółem:	349.01 g
Węglowodany przyswajalne:	278.38 g	Sacharoza:	57.79 g
Błonnik pokarmowy:	28.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.11 g
Sól:	5.21 g		


24.10.2024 (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		



25.10.2024 (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		


26.10.2024 (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		


27.10.2024 (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

Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

21.10.2024 - 27.10.2024



**21.10.2024** (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		

**22.10.2024** (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
Mięso pieczone w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza kuskus z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
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:	2204 kcal	Białko ogółem:	109.08 g
Tłuszcz:	55.47 g	Węglowodany ogółem:	327.39 g
Węglowodany przyswajalne:	224.31 g	Sacharoza:	48.46 g
Błonnik pokarmowy:	24.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.29 g
Sól:	4.74 g		

**23.10.2024** (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
Kluski śląskie z sosem szpinakowym Szpital	1 porcja
Zupa marchewkowa niezabielana 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)
Łopatka	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 natka pietruszki 70g	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	85.81 g
Tłuszcz:	61.42 g	Węglowodany ogółem:	365.79 g
Węglowodany przyswajalne:	273.72 g	Sacharoza:	58.26 g
Błonnik pokarmowy:	28.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.26 g
Sól:	6.44 g		



24.10.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
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)
Salata	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		



25.10.2024 (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		


26.10.2024 (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		



27.10.2024 (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

21.10.2024 - 27.10.2024



 21.10.2024 (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana blend Szpital 400ml	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana blend 100g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym blend Szpital 150g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► 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:	2388 kcal	Białko ogółem:	98.29 g
Tłuszcz:	62.76 g	Węglowodany ogółem:	372.29 g
Węglowodany przyswajalne:	335.99 g	Sacharoza:	46.5 g
Błonnik pokarmowy:	27.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.11 g
Sól:	3.3 g		

 22.10.2024 (wtorek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca blend 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa blend Szpital	1 porcja
Kasza kuskus z olejem rzepakowym blend szpital	1 porcja
Mięso drobiowe blendowane 90g	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► 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:	2351 kcal	Białko ogółem:	95.47 g
Tłuszcz:	64.14 g	Węglowodany ogółem:	357.49 g
Węglowodany przyswajalne:	271.11 g	Sacharoza:	46.59 g
Błonnik pokarmowy:	24.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.13 g
Sól:	2.56 g		



23.10.2024 (środa)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Mięso wieprzowe blendowane 90g	1 porcja
Ziemniaki blend Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło blend 100g	1.5 porcji
Zupa marchewkowa blendowana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

► 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:	2281 kcal	Białko ogółem:	94.77 g
Tłuszcz:	64.06 g	Węglowodany ogółem:	344.49 g
Węglowodany przyswajalne:	319.12 g	Sacharoza:	59.92 g
Błonnik pokarmowy:	24.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.3 g
Sól:	2.53 g		

 24.10.2024 (czwartek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Rosół z makaronem blend Szpital 400ml	1 porcja
Mięso drobiowe blend 90g	1 porcja
Marchewka z groszkiem blend 100g	1.5 porcji
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► 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:	2442 kcal	Białko ogółem:	102.56 g
Tłuszcz:	60.23 g	Węglowodany ogółem:	385.61 g
Węglowodany przyswajalne:	331.9 g	Sacharoza:	48.69 g
Błonnik pokarmowy:	23.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.57 g
Sól:	2.57 g		

 25.10.2024 (piątek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Krupnik jaglany blend Szpital 400ml	1 porcja
Bukiet warzyw blend 100g	1.5 porcji
Ziemniaki blend Szpital	1 porcja
Mięso wieprzowe blendowane 90g	1 porcja

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

► 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:	2281 kcal	Białko ogółem:	96.47 g
Tłuszcz:	63.02 g	Węglowodany ogółem:	344.46 g
Węglowodany przyswajalne:	320.04 g	Sacharoza:	49.01 g
Błonnik pokarmowy:	24.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.16 g
Sól:	2.41 g		

 26.10.2024 (sobota)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska blend Szpital 400ml	1 porcja
Kalafior z pary blend 100g	1.5 porcji
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g	1 porcja
Gulasz drobiowy blend Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, gorczyca

► 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:	2376 kcal	Białko ogółem:	94.08 g
Tłuszcz:	62.41 g	Węglowodany ogółem:	373.25 g
Węglowodany przyswajalne:	342.45 g	Sacharoza:	48.33 g
Błonnik pokarmowy:	25.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.53 g
Sól:	2.48 g		

 27.10.2024 (niedziela)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach blend Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami blend Szpital 400ml	1 porcja
Szpinak z pieca blend Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► 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:	2389 kcal	Białko ogółem:	101.16 g
Tłuszcz:	61.55 g	Węglowodany ogółem:	372.44 g
Węglowodany przyswajalne:	338.9 g	Sacharoza:	51.79 g
Błonnik pokarmowy:	28.73 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.33 g
Sól:	2.45 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

21.10.2024 - 27.10.2024





21.10.2024 (poniedziałek)

▶ **Śniadanie**

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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	2 kromki (60g)
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	1/8 kostki (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	0.5 porcji
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2313 kcal	Białko ogółem:	88.62 g
Tłuszcz:	67.35 g	Węglowodany ogółem:	357.05 g
Węglowodany przyswajalne:	311.09 g	Sacharoza:	50.52 g
Błonnik pokarmowy:	33.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.81 g
Sól:	6.34 g		



22.10.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	2 i 1/4 porcji (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Zupa minestrone Szpital	1 porcja
Makaron bezjajeczny	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	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 i 1/2 plastra (50g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler, soja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2397 kcal	Białko ogółem:	103.82 g
Tłuszcz:	73.99 g	Węglowodany ogółem:	347.52 g
Węglowodany przyswajalne:	307.64 g	Sacharoza:	50.12 g
Błonnik pokarmowy:	33.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.05 g
Sól:	5.99 g		



23.10.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Zupa z grochem żółtym łuskany Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Kluski śląskie z sosem pieczarkowym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Salata	1 liść (15g)
Pasztet z warzyw z natka pietruszki 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2236 kcal	Białko ogółem:	79.24 g
Tłuszcz:	62.75 g	Węglowodany ogółem:	357.05 g
Węglowodany przyswajalne:	265.58 g	Sacharoza:	52.38 g
Błonnik pokarmowy:	40.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.69 g
Sól:	5.11 g		



24.10.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
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	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g	0.5 porcji
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Carpaccio z buraka 120g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2288 kcal	Białko ogółem:	97.13 g
Tłuszcz:	65.04 g	Węglowodany ogółem:	344.85 g
Węglowodany przyswajalne:	285.44 g	Sacharoza:	54.44 g
Błonnik pokarmowy:	28.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.81 g
Sól:	4.21 g		



25.10.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
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	1/8 kostki (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)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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	2 kromki (60g)
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	1/8 kostki (12g)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2276 kcal	Białko ogółem:	92.08 g
Tłuszcz:	71.76 g	Węglowodany ogółem:	330.59 g
Węglowodany przyswajalne:	267.79 g	Sacharoza:	51.05 g
Błonnik pokarmowy:	30.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.28 g
Sól:	5.02 g		



26.10.2024 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2247 kcal	Białko ogółem:	89.01 g
Tłuszcz:	75.54 g	Węglowodany ogółem:	319.22 g
Węglowodany przyswajalne:	280.16 g	Sacharoza:	52.56 g
Błonnik pokarmowy:	31.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.25 g
Sól:	4.46 g		



27.10.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

► Przekąska

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

Alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2326 kcal	Białko ogółem:	103.91 g
Tłuszcz:	76.6 g	Węglowodany ogółem:	322.25 g
Węglowodany przyswajalne:	269.43 g	Sacharoza:	51.51 g
Błonnik pokarmowy:	33.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.49 g
Sól:	9.48 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

21.10.2024 - 27.10.2024




21.10.2024 (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)
Pieczywo 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		

**22.10.2024 (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		

**23.10.2024 (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 łuskanym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Kluski śląskie z sosem pieczarkowym Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler, mleko

► Podwieczorek

Pieczycwo 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)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
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:	2116 kcal	Białko ogółem:	87.74 g
Tłuszcz:	59.21 g	Węglowodany ogółem:	330.04 g
Węglowodany przyswajalne:	213.5 g	Sacharoza:	16.83 g
Błonnik pokarmowy:	49.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.59 g
Sól:	6.31 g		



24.10.2024 (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		



25.10.2024 (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		


26.10.2024 (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		


27.10.2024 (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

21.10.2024 - 27.10.2024





21.10.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		



22.10.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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)
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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:	2344 kcal	Białko ogółem:	105.21 g
Tłuszcz:	69.59 g	Węglowodany ogółem:	339.83 g
Węglowodany przyswajalne:	308.22 g	Sacharoza:	50.24 g
Błonnik pokarmowy:	27.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.93 g
Sól:	5.93 g		



23.10.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji
Zupa marchewkowa Szpital	1 porcja
Kluski śląskie z sosem szpinakowym Szpital	1 porcja

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	1/8 kostki (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)

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:	2236 kcal	Białko ogółem:	75.64 g
Tłuszcz:	65.35 g	Węglowodany ogółem:	352.66 g
Węglowodany przyswajalne:	281.12 g	Sacharoza:	59.14 g
Błonnik pokarmowy:	31.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.86 g
Sól:	4.93 g		



24.10.2024 (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	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		



25.10.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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	1/8 kostki (12g)
Sałatka 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		


26.10.2024 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		



27.10.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (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	1/8 kostki (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		