



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

**18.11.2024 - 24.11.2024**



**18.11.2024 (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
Mięso pieczone w sosie własnym Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital 400ml	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: gluten, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► 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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2297 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.36 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.41 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	300.45 g	<b>Sacharoza:</b>	54.38 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.55 g
<b>Sól:</b>	6.8 g		

**19.11.2024 (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	1.5 porcji
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: seler, gluten

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► 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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2211 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.04 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	224.76 g	<b>Sacharoza:</b>	51.27 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.02 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.3 g
<b>Sól:</b>	4.77 g		



20.11.2024 (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, soja

**► 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, seler, jaja, mleko

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)



Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Paszтет z warzyw z natka pietruszki 70g

1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2273 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	365.4 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	273.72 g	<b>Sacharoza:</b>	58.26 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.91 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.08 g
<b>Sól:</b>	5.66 g		

**21.11.2024** (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, soja

**► 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 pomidorowa z makaronem niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)





Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta z białka jaja 70g	0.5 porcji
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, jaja, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2315 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.58 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	315.05 g	<b>Sacharoza:</b>	50.3 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.54 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.46 g
<b>Sól:</b>	4.02 g		



22.11.2024 (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, soja

## ► 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: jaja, gluten, seler, ryba

## ► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

## ► Kolacja

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)
Salatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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

**23.11.2024 (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, soja

**► 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: seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► 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)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2226 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.2 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	279.54 g	<b>Sacharoza:</b>	45.63 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.37 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.16 g
<b>Sól:</b>	4.34 g		



24.11.2024 (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: mleko, gluten, jaja, soja

## ► 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, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

Bieszczadzkie suchary	2 sztuki (30g)
Jabłko pieczone	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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2281 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.37 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.67 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.94 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	275.18 g	<b>Sacharoza:</b>	58.66 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.23 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.79 g
<b>Sól:</b>	4.89 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Papkowata

**18.11.2024 - 24.11.2024**






**18.11.2024** (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	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g	1 porcja
Mięso wieprzowe blend 100g	1 porcja

alergeny: gluten, 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)
-------------------------------	----------------

alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2372 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	363.04 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	335.85 g	<b>Sacharoza:</b>	45.37 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.9 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.8 g
<b>Sól:</b>	3.24 g		


**19.11.2024 (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 ..... 1.5 porcji

Zupa jarzynowa blend Szpital ..... 1 porcja

Kasza kuskus z olejem rzepakowym blend szpital ..... 1 porcja

Mięso drobiowe blendowane 90g ..... 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, 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)

alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2372 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.97 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.74 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	273.66 g	<b>Sacharoza:</b>	47.59 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.19 g
<b>Sól:</b>	2.67 g		

 20.11.2024 (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: 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)

alergeny: mleko

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b> .....	2281 kcal	<b>Białko ogółem:</b> .....	94.77 g
<b>Tłuszcz:</b> .....	64.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b> .....	344.49 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b> .....	319.12 g	<b>Sacharoza:</b> .....	59.92 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b> .....	24.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> .....	18.3 g
<b>Sól:</b> .....	2.53 g		


**21.11.2024** (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: seler, mleko, gluten

**► 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)
-------------------------------	----------------

alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2442 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	385.61 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	331.9 g	<b>Sacharoza:</b>	48.69 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.88 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.57 g
<b>Sól:</b>	2.57 g		


**22.11.2024** (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: 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)
-------------------------------	----------------

alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2281 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.46 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	320.04 g	<b>Sacharoza:</b>	49.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.16 g
<b>Sól:</b>	2.41 g		

 23.11.2024 (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
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja

alergeny: seler, 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)
-------------------------------	----------------

alergeny: mleko

### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2354 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	364.31 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	340.25 g	<b>Sacharoza:</b>	47.18 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.66 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.73 g
<b>Sól:</b>	2.45 g		


**24.11.2024** (niedziela)

**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami blend Szpital 400ml	1 porcja
Mięso wieprzowe blend 100g	1 porcja
Dynia z pieca blend 100g	1.5 porcji

alergeny: mleko, gluten, seler

**► 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)
-------------------------------	----------------

alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2384 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	367.23 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	337.31 g	<b>Sacharoza:</b>	53.63 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.81 g
<b>Sól:</b>	2.33 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

**18.11.2024 - 24.11.2024**







18.11.2024 (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, mleko, seler, gorczyca

## ► 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	1/4 sztuki (40g)
Sałata	1 liść (15g)



Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Biała rzodkiew	1/8 sztuki (25g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2350 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	360.21 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	313.1 g	<b>Sacharoza:</b>	51.16 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.02 g
<b>Sól:</b>	6.38 g		



19.11.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
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
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
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)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

## ► Obiad

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
Zupa minestrone Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

## ► 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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2389 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.73 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	346.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	306.26 g	<b>Sacharoza:</b>	50.07 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.77 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.91 g
<b>Sól:</b>	5.97 g		


**20.11.2024 (środa)**
**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Pasta z zielonego groszku 70g	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

**► 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, seler, jaja, mleko, gorczyca

**► 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, seler, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2275 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.11 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	360.82 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	268.14 g	<b>Sacharoza:</b>	52.8 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.17 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.85 g
<b>Sól:</b>	5.12 g		



21.11.2024 (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, soja

**► 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, seler, gorczyca

**► 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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2344 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	348.69 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	289.15 g	<b>Sacharoza:</b>	54.45 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.11 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.26 g
<b>Sól:</b>	4.28 g		





22.11.2024 (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	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

## ► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Krupnik jaglany Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler, 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, seler, jaja, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2305 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.29 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.34 g	<b>Sacharoza:</b>	51.12 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.34 g
<b>Sól:</b>	5.03 g		



23.11.2024 (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, soja

**► 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: jaja, 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)
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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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


**24.11.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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

**► 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, jaja, 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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2332 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.47 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.02 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	271.51 g	<b>Sacharoza:</b>	53.51 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.53 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.45 g
<b>Sól:</b>	9.43 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin dieta z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów**

**18.11.2024 - 24.11.2024**



**18.11.2024** (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, jaja, mleko, soja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: gluten, soja

**► 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, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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





Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Mus owocowy (jabłko + truskawka) 150g 1 porcja

alergeny: gluten

### ► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Pomidor 1/4 sztuki (40g)

Salata 1 liść (15g)

Biała rzodkiew 1/8 sztuki (25g)

Łopatka 2 plastry (30g)

Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g 1 porcja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

alergeny: gluten, soja, seler

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2225 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.56 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	253.34 g	<b>Sacharoza:</b>	19.32 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	49.38 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.43 g
<b>Sól:</b>	8.47 g		



19.11.2024 (wtorek)

## ▶ Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
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
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, jaja, mleko, soja

## ▶ II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

## ▶ Obiad

Makaron pełnoziarnisty	1 szklanka (100g)
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kurczak w kremowym sosie z brokułami Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1 porcja
Zupa minestrone Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: mleko, seler, jaja, gorczyca, gluten


**► Podwieczorek**

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczywo chrupkie, żytnie	1 kromka (10g)
Dip koperkowy 35g	1 porcja
Warzywa 100g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko

**► 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, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2244 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.12 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	178.18 g	<b>Sacharoza:</b>	15.68 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	51.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.81 g
<b>Sól:</b>	7.71 g		

**20.11.2024 (środa)****► 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)
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, jaja, soja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: gluten, soja

**► Obiad**

Zupa z grochem żółtym luskany 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, seler, jaja, mleko, gorczyca

**► Podwieczorek**

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



Jabłko

1 sztuka (170g)

alergeny: gluten, mleko

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Łopatka

1 i 1/3 plastra (20g)

Szynek drobiowy

1 i 1/2 plastra (30g)

Sałata

1 liść (15g)

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa)

3 plastry (30g)

alergeny: gluten, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2130 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.85 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.55 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.2 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	208.45 g	<b>Sacharoza:</b>	16.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	48.1 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.18 g
<b>Sól:</b>	6.16 g		



21.11.2024 (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, jaja, soja

## ▶ II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

## ▶ 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: seler, jaja, gorczyca

## ▶ Podwieczorek

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



Sałatka Tabuleh 70g

1 porcja

alergeny: gluten

**► Kolacja**

Sałata ..... 1 liść (15g)

Pomidor ..... 1/3 sztuki (65g)

Szynkowa drobiowa ..... 2 plastry (40g)

Chleb żytni razowy ..... 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama ..... 1 łyżka (10g)

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

Gustavus Krakowska (wieprzowa) ..... 3 plastry (30g)

alergeny: gluten, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b> .....	2252 kcal	<b>Białko ogółem:</b> .....	102.29 g
<b>Tłuszcz:</b> .....	72.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b> .....	317.57 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b> .....	159.83 g	<b>Sacharoza:</b> .....	13.86 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b> .....	39.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> .....	22.78 g
<b>Sól:</b> .....	5.45 g		

**22.11.2024** (piątek)**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
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, jaja, soja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: gluten, seler

**► Obiad**

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Surówka coleslaw 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Krupnik jaglany Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler

**► Podwieczorek**

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





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

alergeny: gluten, mleko

### ► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Sałatka 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, seler, jaja, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2264 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.12 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	260.13 g	<b>Sacharoza:</b>	17.65 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.94 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.27 g
<b>Sól:</b>	6.84 g		


**23.11.2024 (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, jaja, soja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: gluten, soja

**► 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: jaja, seler, mleko, gorczyca


**► Podwieczorek**

Jabłko	1 sztuka (170g)
Kisiel owocowy b.c.	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

alergeny: brak

**► Kolacja**

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)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

alergeny: gluten, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2258 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	183.69 g	<b>Sacharoza:</b>	17.42 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.02 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.63 g
<b>Sól:</b>	5.91 g		



24.11.2024 (niedziela)

## ▶ Śniadanie

Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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, jaja, soja

## ▶ II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

## ▶ 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, jaja, mleko, seler, gorczyca

## ▶ Podwieczorek

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



Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)

**► Kolacja**

Salata	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, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2293 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.35 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	260.56 g	<b>Sacharoza:</b>	18.99 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.57 g
<b>Sól:</b>	11.3 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

**18.11.2024 - 24.11.2024**





18.11.2024 (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, mleko, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)



Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2350 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.66 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	312.84 g	<b>Sacharoza:</b>	51.29 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.34 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.62 g
<b>Sól:</b>	5.92 g		





19.11.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	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: mleko, seler, gluten

## ► Podwieczorek

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

## ► 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	1/8 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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2330 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	337.13 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	306.12 g	<b>Sacharoza:</b>	52.05 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.1 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.88 g
<b>Sól:</b>	5.85 g		


**20.11.2024 (środa)**
**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

**► 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, seler, jaja, mleko

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2275 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	78.95 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.71 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.5 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	283.66 g	<b>Sacharoza:</b>	59.56 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.09 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.02 g
<b>Sól:</b>	4.94 g		



21.11.2024 (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, soja

## ► 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: seler, gorczyca

## ► 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	2 plastry (40g)



Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 3 plastry (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2294 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	68 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	277.8 g	<b>Sacharoza:</b>	50.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.04 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.73 g
<b>Sól:</b>	3.99 g		



22.11.2024 (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, soja

## ► 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: jaja, gluten, seler, ryba

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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




**23.11.2024 (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, soja

**► 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: 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)
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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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



24.11.2024 (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, jaja, mleko, soja

## ► 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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

**18.11.2024 - 24.11.2024**





18.11.2024 (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)
------------------	----------------------

alergeny: mleko, jaja, gluten

## ▶ 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, mleko, seler, gorczyca

## ▶ Podwieczorek

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



alergeny: gluten

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Biała rzodkiew	1/8 sztuki (25g)
Łopatka	2 plastry (30g)
Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja


**► Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2626 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	403.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	353.21 g	<b>Sacharoza:</b>	58.94 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.28 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.83 g
<b>Sól:</b>	6.25 g		

 19.11.2024 (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
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
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
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko

**► 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: mleko, seler, gluten

**► Podwieczorek**

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





Dip koperkowy 35g	1 porcja
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)
Warzywa 100g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko

### ► 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	1/8 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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2629 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.18 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	378.63 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	324.86 g	<b>Sacharoza:</b>	58.04 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.76 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.14 g
<b>Sól:</b>	7.18 g		



20.11.2024 (środa)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Pasta z zielonego groszku 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

## ► II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten

## ► 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, seler, jaja, mleko

## ► Podwieczorek

Bułki wrocławskie	1 kromka (27g)
Masło ekstra	1/8 kostki (5g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)



Banan 1 sztuka (120g)

alergeny: gluten, mleko

### ► 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, jaja, seler, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2663 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.6 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	416.44 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	328.66 g	<b>Sacharoza:</b>	80.24 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.14 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.75 g
<b>Sól:</b>	5.58 g		



21.11.2024 (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, soja

## ► II Śniadanie

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

alergeny: 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, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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



alergeny: gluten

**► 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, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2712 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	114.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.65 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	400.23 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	316.35 g	<b>Sacharoza:</b>	63.9 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.84 g
<b>Sól:</b>	4.06 g		



22.11.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
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, soja

## ► II Śniadanie

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

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: jaja, gluten, seler, ryba

## ► Podwieczorek

Bułki wrocławskie	1 kromka (26g)
-------------------	----------------



Jabłko	1 sztuka (170g)
Masło ekstra	1/8 kostki (5g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko

### ► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
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, seler, jaja, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2599 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	377.12 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	306.61 g	<b>Sacharoza:</b>	66.03 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.31 g
<b>Sól:</b>	4.85 g		



23.11.2024 (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, soja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: mleko, gluten, jaja

**► 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: mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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





Wafle ryżowe

2 sztuki (20g)

alergeny: brak

**► 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, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2522 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.95 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	358.02 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	287.46 g	<b>Sacharoza:</b>	64.84 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.09 g
<b>Sól:</b>	4.34 g		



24.11.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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, soja

## ► II Śniadanie

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

alergeny: mleko

## ► 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, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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



Pieczyczo chrupkie - Wasa 2 i 1/4 kromki (20g)

Jabłko 1 sztuka (170g)

alergeny: gluten

### ► 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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2607 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	117.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	382.34 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	300.7 g	<b>Sacharoza:</b>	61.59 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.48 g
<b>Sól:</b>	5.62 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym**

**18.11.2024 - 24.11.2024**





18.11.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Sałata	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, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

alergeny: mleko

**► Kolacja**

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



Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g 1 porcja

Bułki wrocławskie 3 kromki (84g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2266 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.7 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.51 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	305.76 g	<b>Sacharoza:</b>	49.24 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.34 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.03 g
<b>Sól:</b>	6.09 g		



19.11.2024 (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: mleko, seler, gluten

**► Podwieczorek**

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

alergeny: mleko

**► 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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2185 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	119.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	50.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	298.34 g	<b>Sacharoza:</b>	49.87 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.28 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.91 g
<b>Sól:</b>	6.04 g		



**20.11.2024 (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, soja

**► 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, seler, jaja, mleko

**► Podwieczorek**

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

alergeny: mleko

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
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, seler, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2152 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.07 g
<b>Tłuszcz:</b>	51.85 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.51 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	274.04 g	<b>Sacharoza:</b>	57.09 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.89 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.27 g
<b>Sól:</b>	5.1 g		


**21.11.2024 (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, soja

**► 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: seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

alergeny: mleko

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Gustavus Krakowska (wieprzowa)

3 plastry (30g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	118.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.2 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	272.25 g	<b>Sacharoza:</b>	48.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.08 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.33 g
<b>Sól:</b>	4.19 g		

**22.11.2024 (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, soja

**► 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: jaja, gluten, seler, ryba

**► Podwieczorek**

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

alergeny: mleko

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2175 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.72 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	265.01 g	<b>Sacharoza:</b>	49.57 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.8 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.96 g
<b>Sól:</b>	4.53 g		


**23.11.2024 (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, soja

**► 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: seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

alergeny: mleko

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2219 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	313.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	282.65 g	<b>Sacharoza:</b>	40.1 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.52 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.24 g
<b>Sól:</b>	4.25 g		





**24.11.2024 (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, soja

**► 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, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

alergeny: mleko

**► 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, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2170 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	120.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.03 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	267.76 g	<b>Sacharoza:</b>	54.48 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.96 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.36 g
<b>Sól:</b>	5.26 g		