



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

**23.12.2024 - 29.12.2024**





23.12.2024 (poniedziałek)

## ▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Kalarepa	1/8 sztuki (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)

alergeny: gluten, mleko, soja

## ▶ II Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko

## ▶ Obiad

Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja
Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

## ▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)



Budyń waniliowy 180ml

1 porcja

alergeny: gluten, mleko

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/3 plastra (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2556 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.37 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	383.42 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	335.87 g	<b>Sacharoza:</b>	65.64 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.5 g
<b>Sól:</b>	6.39 g		



24.12.2024 (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)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)

alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

Koktajl porzeczkowy 180ml	1 porcja
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

alergeny: mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja
Ragou warzywne z serem mozzarella 150g	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji

alergeny: seler, mleko, gluten

**► Podwieczorek**

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



alergeny: gluten, seler

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (10g)
Bułki wrocławskie	1 kromka (26g)
Piernik 60g	1 porcja
Ryba po grecku "lekkostrawna" 150g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko, ryba, seler

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2531 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	401.33 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	322.59 g	<b>Sacharoza:</b>	72.7 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.75 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.74 g
<b>Sól:</b>	3.76 g		



25.12.2024 (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
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (40g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

## ► II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten, jaja

## ► Obiad

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

alergeny: seler, gluten, gorczyca

## ► Podwieczorek

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



alergeny: mleko, gorczyca, soja

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2575 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	382.83 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	298.91 g	<b>Sacharoza:</b>	64.54 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.7 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.46 g
<b>Sól:</b>	4.79 g		



26.12.2024 (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
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

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
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem Szpital	1 porcja
Pierogi z mięsem	8 i 2/3 sztuki (240g)
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja, mleko

## ► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
Jabłko pieczone z owsianym crumble Szpital	1 porcja





alergeny: gluten, mleko

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Biała rzodkiew	1/3 sztuki (65g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2634 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	85.82 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	373.42 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	328.99 g	<b>Sacharoza:</b>	69.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.04 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.25 g
<b>Sól:</b>	4.29 g		



27.12.2024 (piątek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Biała rzodkiew	1/8 sztuki (15g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

**► II Śniadanie**

Jogurt naturalny z bananem i crunchy czekoladowym	1 porcja
---------------------------------------------------	----------

alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital 400g	1 porcja

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler, mleko

**► Podwieczorek**

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



Pieczywo chrupkie - Wasa

1 kromka (10g)

alergeny: mleko, gluten

**► Kolacja**

Masło ekstra

1/8 kostki (12g)

Chleb baltonowski

1 kromka (30g)

Herbata czarna, napar z cukrem

1 szklanka (250ml)

Szyńka z Indykiem (z falbanką)

1 plaster (20g)

Szyńka wieprzowa

1 i 1/2 plastra (20g)

Sałata

1 liść (15g)

Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Sałatka lekkostrawna z ziemniaka, zielonego groszku i ogórka 80g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2517 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.05 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.96 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	366.02 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	338.7 g	<b>Sacharoza:</b>	56.96 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.46 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.22 g
<b>Sól:</b>	4.95 g		



28.12.2024 (sobota)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)

alergeny: gluten, mleko, soja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: mleko, gluten, jaja

**► Obiad**

Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, seler

**► Podwieczorek**

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



Herbatniki Petit Beurre

2 sztuki (16g)

alergeny: gluten, mleko

**► Kolacja**

Masło ekstra ..... 1/8 kostki (12g)

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

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

Pomidor ..... 1/5 sztuki (35g)

Szynka delikatesowa z kurczaka ..... 1 plaster (30g)

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

Sałata ..... 1 liść (15g)

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

Rzodkiewka ..... 1 i 3/4 porcji (30g)

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>	2532 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.77 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	374.79 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	309.88 g	<b>Sacharoza:</b>	77.81 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.13 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.11 g
<b>Sól:</b>	4.63 g		



29.12.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 i 1/4 porcji (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

## ► II Śniadanie

Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus )	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)

alergeny: mleko

## ► Obiad

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

alergeny: mleko, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie - Wasa 1 kromka (10g)

Jabłko 1 sztuka (170g)

alergeny: gluten

### ► Kolacja

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Szynka delikatesowa z kurczaka 2/3 plastra (20g)

Szynka wieprzowa 2 i 1/3 plastra (30g)

Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2497 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	122.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	288.06 g	<b>Sacharoza:</b>	58.41 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.29 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.64 g
<b>Sól:</b>	4.7 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym**

**23.12.2024 - 29.12.2024**






**23.12.2024 (poniedziałek)**
**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

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

alergeny: seler, gluten, mleko

**► Podwieczorek**

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

alergeny: mleko

**► Kolacja**

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



Pomidor

1/3 sztuki (65g)

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2122 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	48.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	322.23 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	297.35 g	<b>Sacharoza:</b>	48.58 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.69 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.89 g
<b>Sól:</b>	6.12 g		

**24.12.2024 (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)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Ragou warzywne z serem mozzarella 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja

alergeny: seler, mleko, gluten

**► Podwieczorek**

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

alergeny: mleko

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Ryba po grecku "lekkostrawna" 150g	1 porcja
Piernik 60g	1 porcja



alergeny: gluten, jaja, ryba, mleko, seler

### ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2225 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.49 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	306.96 g	<b>Sacharoza:</b>	69.08 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.3 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	14.69 g
<b>Sól:</b>	3.67 g		



25.12.2024 (środa)

**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus 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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2148 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	108 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.06 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.54 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.09 g	<b>Sacharoza:</b>	62.27 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.97 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.15 g
<b>Sól:</b>	4.62 g		


**26.12.2024 (czwartek)**
**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem, niezabielana Szpital	1 porcja
Pierogi z mięsem	8 i 2/3 sztuki (240g)
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja

**► Podwieczorek**

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

alergeny: mleko

**► Kolacja**

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



Bułki wrocławskie

3 kromki (84g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2207 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	308.95 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	280.93 g	<b>Sacharoza:</b>	49.41 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	17.91 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.39 g
<b>Sól:</b>	4.26 g		




**27.12.2024 (piątek)**
**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
ryba panierowana Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler

**► Podwieczorek**

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

alergeny: mleko

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2196 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.32 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	318.59 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	309.23 g	<b>Sacharoza:</b>	48.6 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.39 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.14 g
<b>Sól:</b>	5.27 g		


**28.12.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Twarożek waniliowy 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Potrawka z kurczaka Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami niezabielana Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: gluten, seler

**► Podwieczorek**

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

alergeny: mleko

**► Kolacja**

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



wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

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>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	115.08 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.37 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	298.91 g	<b>Sacharoza:</b>	44.99 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.62 g
<b>Sól:</b>	4.91 g		



29.12.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

## ► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa marchewkowa z ryżem, niezabielana Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem 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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
Salata	1 liść (15g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)

alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2211 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	134.95 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	292.12 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	257.66 g	<b>Sacharoza:</b>	51.36 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.58 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.97 g
<b>Sól:</b>	4.75 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

**23.12.2024 - 29.12.2024**





23.12.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Kasza kuskus z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Mięso pieczone w sosie własnym Szpital	1 porcja

alergeny: seler, gluten

## ► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

## ► Kolacja

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





Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)

alergeny: gluten, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2230 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.34 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.02 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.91 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	240.56 g	<b>Sacharoza:</b>	53.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.34 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.57 g
<b>Sól:</b>	5.79 g		

**24.12.2024 (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)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja
Ragou warzywne z serem mozzarella 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, seler

**► 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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ryba po grecku "lekkostrawna" 150g	1 porcja



Piernik 60g

1 porcja

alergeny: gluten, jaja, ryba, seler

## ▶ Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2288 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	369.35 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	309.92 g	<b>Sacharoza:</b>	70.74 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	35.86 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.14 g
<b>Sól:</b>	3.43 g		

**25.12.2024** (środa)**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

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

alergeny: seler, gluten, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► Kolacja**

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



Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2234 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	343.65 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.48 g	<b>Sacharoza:</b>	63.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.51 g
<b>Sól:</b>	4.94 g		


**26.12.2024** (czwartek)

**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

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

alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja, mleko

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2253 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	83.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	47.15 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	379.86 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	250.75 g	<b>Sacharoza:</b>	54.39 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.38 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.23 g
<b>Sól:</b>	4.45 g		


**27.12.2024 (piątek)**
**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

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

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► Kolacja**

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





Marchewka z pieca 80g ..... 1 porcja

Pasta z białka jaja 70g ..... 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2272 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.42 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.25 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	307.62 g	<b>Sacharoza:</b>	53.59 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.47 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.58 g
<b>Sól:</b>	5.12 g		

**28.12.2024** (sobota)**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Potrąka z kurczaka Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami niezabielana Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: gluten, seler

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► Kolacja**

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



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

alergeny: gluten, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2289 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.83 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	349.23 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	307.69 g	<b>Sacharoza:</b>	59.64 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.53 g
<b>Sól:</b>	4.74 g		



29.12.2024 (niedziela)

**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

**► Obiad**

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

alergeny: seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

alergeny: gluten

**► Kolacja**

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



Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
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>	2211 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	113.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	303.43 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	259.26 g	<b>Sacharoza:</b>	53.54 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.69 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.72 g
<b>Sól:</b>	4.42 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Papkowata

**23.12.2024 - 29.12.2024**



 23.12.2024 (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
Mięso wieprzowe blendowane 100g	1 porcja
Marchewka z pieca blend 100g	1.5 porcji
Kasza kuskus z olejem rzepakowym blend szpital	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>	2403 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.53 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.81 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	367.26 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.14 g	<b>Sacharoza:</b>	49.18 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.26 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.56 g
<b>Sól:</b>	3.52 g		

 24.12.2024 (wtorek)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja
Brokuły z pary blend 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami blend Szpital 400ml	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g	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 (ryż)	1 porcja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko

 **Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2346 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.33 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.44 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	364.72 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	335.26 g	<b>Sacharoza:</b>	50.81 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.54 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.81 g
<b>Sól:</b>	2.45 g		





25.12.2024 (środa)

**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja
Ziemniaki blend Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło blend 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus blend Szpital	1 porcja

alergeny: 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>	2321 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	352.3 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	314.38 g	<b>Sacharoza:</b>	58.85 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.35 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.63 g
<b>Sól:</b>	2.51 g		


**26.12.2024** (czwartek)

**► 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
Mięso wieprzowe blendowane 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem blend Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca blend 100g	1.5 porcji

alergeny: gluten, seler, mleko, 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)
-------------------------------	----------------

alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2401 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	377.03 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	347.16 g	<b>Sacharoza:</b>	49.29 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.64 g
<b>Sól:</b>	2.56 g		

 27.12.2024 (piątek)

### ► Śniadanie

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

### ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja
Ziemniaki blend Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw blend 100g	1.5 porcji
Zupa pomidorowa z makaronem blend Szpital 400g	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>	2293 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.4 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.86 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	345.78 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	337.57 g	<b>Sacharoza:</b>	49.15 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.02 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.82 g
<b>Sól:</b>	2.54 g		

 28.12.2024 (sobota)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g	1 porcja
Mięso wieprzowe blendowane 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami blend Szpital	1 porcja
Dynia z pieca blend 100g	1.5 porcji

alergeny: 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>	2350 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.23 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	366.06 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	342.77 g	<b>Sacharoza:</b>	49.82 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.89 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.46 g
<b>Sól:</b>	2.29 g		


**29.12.2024** (niedziela)

**► Śniadanie**

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Zupa marchewkowa z ryżem blend Szpital 1 porcja

Mięso drobiowe blend 100g 1 porcja

Ziemniaki blend Szpital 1 porcja

Kalafior z pary blend 100g 1.5 porcji

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>	2263 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.89 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	319.37 g	<b>Sacharoza:</b>	48.91 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.56 g
<b>Sól:</b>	2.6 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

**23.12.2024 - 29.12.2024**





23.12.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kalarepa	1/8 sztuki (15g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

## ► Obiad

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

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
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>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.3 g
<b>Tłuszcz:</b>	62.14 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	337.27 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	305.96 g	<b>Sacharoza:</b>	53.58 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.49 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.62 g
<b>Sól:</b>	5.28 g		





24.12.2024 (wtorek)

▶ **Śniadanie**

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, jaja

▶ **Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Ragou warzywne z serem mozzarella 150g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, 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 (7g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)



Piernik 60g 1 porcja

Ryba po grecku "podstawowa" 150g 1 porcja

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

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2341 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.16 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	372.74 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	317.31 g	<b>Sacharoza:</b>	70.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.12 g
<b>Sól:</b>	8.26 g		



25.12.2024 (środa)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

**► Obiad**

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

alergeny: gluten, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Paszтет z pieca Sokółów	2 porcje (40g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2237 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.04 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.8 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	276.45 g	<b>Sacharoza:</b>	61.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.21 g
<b>Sól:</b>	5.3 g		



26.12.2024 (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 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa ogórkowa z ryżem Szpital	1 porcja
Pierogi z mięsem	8 i 2/3 sztuki (240g)
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja, mleko

**► 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)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Biała rzodkiew 1/3 sztuki (65g)

Chleb żytni razowy 1 kromka (38g)

Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2282 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.81 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	325.38 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	288.94 g	<b>Sacharoza:</b>	51.09 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.54 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.15 g
<b>Sól:</b>	5.02 g		



27.12.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Biała rzodkiew	1/8 sztuki (15g)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital 400g	1 porcja
Ogórki kiszane	2 i 1/2 sztuki (150g)

alergeny: jaja, gluten, mleko, ryba, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2241 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	88.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.89 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	311.85 g	<b>Sacharoza:</b>	51.22 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.29 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.63 g
<b>Sól:</b>	5.04 g		





28.12.2024 (sobota)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Twarożek waniliowy 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja
Zupa z soczewicą i ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja
Surówka z ogórkiem zielonym 100g	1.5 porcji

alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 i 1/4 porcji (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Sałata	1 liść (15g)
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>	2387 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.25 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	351.67 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	299.35 g	<b>Sacharoza:</b>	57.86 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.38 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.98 g
<b>Sól:</b>	4.77 g		


**29.12.2024** (niedziela)

**► Śniadanie**

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

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

**► Obiad**

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

alergeny: mleko, jaja, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2/3 plastra (20g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/3 plastra (30g)



Salata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
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>	2287 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	306.3 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	260.58 g	<b>Sacharoza:</b>	51.15 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.86 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.45 g
<b>Sól:</b>	5.28 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

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

**23.12.2024 - 29.12.2024**





23.12.2024 (poniedziałek)

## ▶ Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kalarepa	1/8 sztuki (15g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

alergeny: gluten, jaja, mleko

## ▶ II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

## ▶ Obiad

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

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

## ▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)



Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Ser twarogowy, półtłusty 1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko

### ► Kolacja

Sałata 1 liść (15g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Szynka wieprzowa 2 i 1/2 plastra (32g)

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

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2125 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.87 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	189.36 g	<b>Sacharoza:</b>	15.64 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	49.89 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28 g
<b>Sól:</b>	6.89 g		

**24.12.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, jaja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: gluten, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja
Ragou warzywne z serem mozzarella 150g	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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





Pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g 1 porcja

Jabłko 1 sztuka (170g)

alergeny: gluten, seler

## ► Kolacja

Sałata 1 liść (15g)

Chleb żytni razowy 2 kromki (75g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Ryba po grecku "podstawowa" 150g 1 porcja

Szarlotka z mąki pełnoziarnistej 60g 1 porcja

alergeny: gluten, jaja, ryba, mleko, seler

## ► Przekąska

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

alergeny: mleko



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2208 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	84.8 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.01 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.4 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	235.39 g	<b>Sacharoza:</b>	24.86 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	53.22 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.52 g
<b>Sól:</b>	8.63 g		

**25.12.2024 (środa)****► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

alergeny: gluten, seler, soja, mleko, jaja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: gluten, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Pierś z kurczaka panierowana w ziołach z pieca, 90g	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z kaszą kuskus Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, jaja, gorczyca

**► Podwieczorek**

Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105	1 porcja
----------------------------------------------	----------



Jabłko

1 sztuka (170g)

alergeny: mleko, gorczyca, soja

**► Kolacja**

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

Sałata ..... 1 liść (15g)

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

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

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

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

Gustavus Krakowska (wieprzowa) ..... 4 plastry (40g)

alergeny: gluten, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2109 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.26 g
<b>Tłuszcz:</b>	64.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.23 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	232.56 g	<b>Sacharoza:</b>	15.74 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.24 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.32 g
<b>Sól:</b>	5.84 g		

**26.12.2024** (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)
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: gluten, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa ogórkowa z ryżem Szpital	1 porcja
Pierogi z mięsem	8 i 2/3 sztuki (240g)
Surówka colesław 100g	1.5 porcji

alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja, mleko

**► Podwieczorek**

Gruszka	1 sztuka (170g)
Jabłko pieczone z owsianym crumble Szpital	1 porcja



alergeny: gluten, mleko

**► Kolacja**

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

alergeny: gluten, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2257 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.11 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	303.42 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	245.41 g	<b>Sacharoza:</b>	16.67 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.71 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31 g
<b>Sól:</b>	6.16 g		



27.12.2024 (piątek)

► Śniadanie

Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Biała rzodkiew	1/8 sztuki (15g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, seler

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital 400g	1 porcja
Ogórki kiszone	2 i 1/2 sztuki (150g)

alergeny: jaja, mleko, gorczyca, gluten, ryba


**► Podwieczorek**

Jabłko	1 sztuka (170g)
Koktajl truskawkowy 180ml	1 porcja
Pieczywo chrupkie, wieloziarniste - Wasa	1 kromka (10g)

alergeny: mleko, gluten

**► Kolacja**

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

alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

**► Przekąska**

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

alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2179 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	94.69 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.94 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	315.79 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	264.2 g	<b>Sacharoza:</b>	15.23 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.41 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.56 g
<b>Sól:</b>	5.33 g		


**28.12.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: gluten, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Potrąka z kurczaka Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa z soczewicą i ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja
Surówka z ogórkiem zielonym 100g	1.5 porcji

alergeny: gluten, seler, gorczyca, jaja

**► Podwieczorek**

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





Kisiel owocowy b.c. 1 porcja

Pieczywo chrupkie, wieloziarniste - Wasa 1 kromka (10g)

alergeny: gluten

### ► Kolacja

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Sałata 1 liść (15g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

alergeny: gluten, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2249 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.3 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.87 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	180.33 g	<b>Sacharoza:</b>	15.77 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.02 g
<b>Sól:</b>	5.48 g		

**29.12.2024** (niedziela)**► Śniadanie**

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)

alergeny: gluten, soja, mleko, jaja

**► II Śniadanie**

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka wieprzowa, gotowana	1 i 3/4 plastra (35g)

alergeny: gluten, soja

**► Obiad**

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

alergeny: jaja, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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



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

alergeny: gluten, mleko

### ► Kolacja

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

alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2282 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.83 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.5 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	302.69 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	249.39 g	<b>Sacharoza:</b>	16.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.69 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.46 g
<b>Sól:</b>	7.06 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

**23.12.2024 - 29.12.2024**





23.12.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pasta z brokuła, twarogu i pestek słonecznika 70g	0.5 porcji
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

alergeny: gluten, mleko, soja

## ► Obiad

Zupa ziemniaczana Szpital	1 porcja
Makaron ze szpinakiem na śmietance i serem Feta Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)



Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony

3/4 łyżki (25g)

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>	2275 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	341.56 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	314.87 g	<b>Sacharoza:</b>	53.86 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.16 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.67 g
<b>Sól:</b>	5.87 g		



24.12.2024 (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)
Pasta buraczano-twarogowa 70g	0.5 porcji
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta warzywna z pestkami słonecznika 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja
Ragou warzywne z serem mozzarella 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja

alergeny: seler, mleko, gluten

## ► 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 (7g)
Bułki wrocławskie	1 kromka (26g)
Ryba po grecku "lekkostrawna" 150g	1 porcja



Piernik 60g

1 porcja

alergeny: gluten, jaja, ryba, mleko, seler

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2285 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	81.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.51 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	363.43 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	313.04 g	<b>Sacharoza:</b>	70.73 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.37 g
<b>Sól:</b>	3.5 g		





25.12.2024 (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
Pasta z warzyw z suszonymi pomidorami 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

## ► Obiad

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

alergeny: seler, gluten, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)



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

alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2227 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.27 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.27 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.26 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	284.74 g	<b>Sacharoza:</b>	64.3 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.97 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.57 g
<b>Sól:</b>	4.44 g		



26.12.2024 (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
Twarożek z koperkiem 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

alergeny: gluten, mleko, soja

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, z ryżem Szpital	1 porcja
Pierogi z mięsem	8 i 2/3 sztuki (240g)
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: seler, gluten, gorczyca, jaja, mleko

## ► 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)
Łopatka	1 plaster (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta z kaszy jaglanej, marchewki i pomidorów 35g	1 porcja



Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2312 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.57 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.29 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	292.74 g	<b>Sacharoza:</b>	51.54 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.31 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.99 g
<b>Sól:</b>	4.09 g		



27.12.2024 (piątek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Ryba panierowana Szpital	1 porcja
Zupa pomidorowa z makaronem Szpital 400g	1 porcja

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler, mleko,

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



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

alergeny: gluten, mleko, gorczyca, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2265 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.49 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.34 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.07 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	319.36 g	<b>Sacharoza:</b>	53.4 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.24 g
<b>Sól:</b>	4.52 g		


**28.12.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kawa zbożowa na mleku (szpital)	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

**► Obiad**

Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Potrąka z kurczaka Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Sałata	1 liść (15g)



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>	2161 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	95.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.46 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	302.34 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	271.09 g	<b>Sacharoza:</b>	56.93 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	22.75 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.99 g
<b>Sól:</b>	4.72 g		




**29.12.2024** (niedziela)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko, soja, jaja

**► Obiad**

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

alergeny: mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2/3 plastra (20g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/3 plastra (30g)



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

alergeny: gluten, mleko, soja

### ► Przekąska

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

alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2221 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.97 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	301.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	264.7 g	<b>Sacharoza:</b>	53.36 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.08 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.55 g
<b>Sól:</b>	4.31 g		