



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

**07.10.2024 - 13.10.2024**





07.10.2024 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Zupa z zielonych warzyw 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)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)



Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
mus jablkowo-porczkowy 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2332 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.48 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	335.03 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	285.65 g	<b>Sacharoza:</b>	48.58 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.27 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.7 g
<b>Sól:</b>	4.13 g		



08.10.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)



Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2353 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.04 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	333.02 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	289.54 g	<b>Sacharoza:</b>	48.19 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.75 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.11 g
<b>Sól:</b>	5.31 g		



09.10.2024 (środa)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonej pietruszki 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pasta z twarogu i białka jaja 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2248 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	92.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	71.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	321.57 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	273.8 g	<b>Sacharoza:</b>	59.95 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.19 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.99 g
<b>Sól:</b>	3.92 g		


**10.10.2024** (czwartek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja
Makaron z serem feta i brokułami	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pomidor	1/6 sztuki (30g)





Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2348 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.06 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.89 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	362.69 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	330.57 g	<b>Sacharoza:</b>	54.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.34 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.25 g
<b>Sól:</b>	3.9 g		



11.10.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Sałata 1 liść (15g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2280 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	98.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	66.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	338.13 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	321.4 g	<b>Sacharoza:</b>	53.02 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.79 g
<b>Sól:</b>	6.34 g		


**12.10.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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


**13.10.2024** (niedziela)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2260 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	103.67 g
<b>Tłuszcz:</b>	68.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.47 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.28 g	<b>Sacharoza:</b>	50.79 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.37 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.58 g
<b>Sól:</b>	4.95 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna C2

**07.10.2024 - 13.10.2024**







07.10.2024 (poniedziałek)

## ▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

## ▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Zupa z zielonych warzyw Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

## ▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Budyń waniliowy 200ml	1 porcja



Alergeny: gluten, mleko

### ► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Salata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
mus jablkowo-porzeczkowy 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2682 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	122.23 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.98 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	376.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	322.34 g	<b>Sacharoza:</b>	59.88 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.8 g
<b>Sól:</b>	5.19 g		



08.10.2024 (wtorek)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ► II Śniadanie

Jogurt morelowy, 1.5% tłuszczu	4 łyżki (100g)
Biszkopty Lu Petit	5 i 1/3 sztuki (16g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka na śmietance z groszkiem i marchewką Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

## ► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie - Wasa

1 kromka (10g)

► **Kolacja**

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

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

Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2603 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	121.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	368.61 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	304.22 g	<b>Sacharoza:</b>	57.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.59 g
<b>Sól:</b>	5.66 g		



09.10.2024 (środa)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Pasta z pieczonej pietruszki 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

**► II Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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



Twarożek ze szczypiorkiem 35g szpital

1 porcja

Alergeny: mleko

**► Kolacja**

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

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Pasta jajeczno-twarogowa 70g 0.5 porcji

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2554 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.61 g
<b>Tłuszcz:</b>	78.35 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	367.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	296.66 g	<b>Sacharoza:</b>	79.25 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.19 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.45 g
<b>Sól:</b>	4.26 g		



10.10.2024 (czwartek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja
Makaron z serem feta i brokułami	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

## ► Podwieczorek

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



Alergeny: mleko, gluten

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2635 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.36 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	410.69 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	356.86 g	<b>Sacharoza:</b>	63.76 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.27 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.91 g
<b>Sól:</b>	4.33 g		





11.10.2024 (piątek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, chudy	2 i 1/2 plastra (50g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

**► II Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

**► Podwieczorek**

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



Alergeny: mleko

► **Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Salata	2/3 liścia (10g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

► **Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2676 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.98 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.91 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	402.52 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	336.73 g	<b>Sacharoza:</b>	58.46 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.23 g
<b>Sól:</b>	6.51 g		



12.10.2024 (sobota)

## ▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

Alergeny: gluten, mleko

## ▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ▶ Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

## ▶ Podwieczorek

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



Kisiel owocowy MK

1 porcja

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

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



13.10.2024 (niedziela)

## ▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

Alergeny: gluten, mleko

## ▶ II Śniadanie

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

Alergeny: mleko

## ▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

## ▶ Podwieczorek

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



Jabłko

1 sztuka (170g)

Alergeny: gluten

**► Kolacja**

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

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

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2613 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.78 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	380.64 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	304.06 g	<b>Sacharoza:</b>	55.85 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.83 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.11 g
<b>Sól:</b>	5.49 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym**

**07.10.2024 - 13.10.2024**




**07.10.2024 (poniedziałek)**
**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta pomidorowa z kaszy kuskus z oliwkami 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1.5 porcji
Zupa z zielonych warzyw niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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





mus jablkowo-porzeczkowy 35g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2271 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	118.5 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.39 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	282.91 g	<b>Sacharoza:</b>	47.11 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.46 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.54 g
<b>Sól:</b>	5.01 g		



08.10.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: mleko, gluten, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja



Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

### ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2307 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	130.56 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.16 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.44 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.87 g	<b>Sacharoza:</b>	46.86 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.94 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.6 g
<b>Sól:</b>	5.59 g		


**09.10.2024 (środa)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, ryba

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► Kolacja**

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



Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g ..... 1 porcja

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2184 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	314.67 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	285.83 g	<b>Sacharoza:</b>	60.81 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.68 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.93 g
<b>Sól:</b>	4.32 g		



10.10.2024 (czwartek)

**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja
Makaron z serem feta i brokułami	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2282 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	106.2 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.19 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	359.48 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	327.78 g	<b>Sacharoza:</b>	55.27 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.42 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.25 g
<b>Sól:</b>	4.28 g		


**11.10.2024 (piątek)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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





Alergeny: gluten, mleko, jaja

## ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2213 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	116.47 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.42 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	330.84 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	317.33 g	<b>Sacharoza:</b>	52.8 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.26 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	16.89 g
<b>Sól:</b>	5.56 g		


**12.10.2024 (sobota)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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


**13.10.2024 (niedziela)**
**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► Kolacja**

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



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

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2243 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	124.97 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.39 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.62 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	277.36 g	<b>Sacharoza:</b>	51.32 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.44 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	19.16 g
<b>Sól:</b>	5.24 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

**Wrzesień Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

**07.10.2024 - 13.10.2024**



**07.10.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szynka w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: gluten

**► Kolacja**

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



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

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2231 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	57.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	339.68 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	288.42 g	<b>Sacharoza:</b>	48.67 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	25.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.11 g
<b>Sól:</b>	5.57 g		



**08.10.2024** (wtorek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana, z kaszą bulgur Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, gluten, seler

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Kolacja**

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



Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, ryba, jaja, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2274 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.38 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.81 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	286.92 g	<b>Sacharoza:</b>	47.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.76 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	21.72 g
<b>Sól:</b>	5.24 g		

**09.10.2024** (środa)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Buraczki 100g	1.5 porcji
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: gluten

**► Kolacja**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynka wieprzowa	1 plaster (12g)



Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Sałata	1 liść (15g)
Kanapki z pastą marchewkowo-twarogową	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2614 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.72 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.24 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	389.19 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	343.82 g	<b>Sacharoza:</b>	62.01 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.88 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.16 g
<b>Sól:</b>	5.74 g		

 10.10.2024 (czwartek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Pierogi z truskawkami	8 i 1/3 sztuki (291g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	3 i 1/2 łyżki (70g)
Barszcz czerwony z ziemniakami niezabielany Szpital	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: mleko

**► Kolacja**

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



Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g ..... 1 porcja

Cukinia z pieca 80g ..... 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2304 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	82.35 g
<b>Tłuszcz:</b>	53.64 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	378.88 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	245.47 g	<b>Sacharoza:</b>	53.4 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	20.42 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	18.94 g
<b>Sól:</b>	4.1 g		

**11.10.2024** (piątek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, ryba

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: gluten

**► Kolacja**

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



Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g

1.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2207 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	90.44 g
<b>Tłuszcz:</b>	52.76 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	356.76 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	332.42 g	<b>Sacharoza:</b>	57.72 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.97 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	17.53 g
<b>Sól:</b>	4.14 g		



**12.10.2024 (sobota)****► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, seler

**► Podwieczorek**

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

Alergeny: gluten

**► Kolacja**

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



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

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

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



13.10.2024 (niedziela)

## ► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

Kurczak w sosie koperkowym Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z kaszą manną Szpital	1 porcja

Alergeny: mleko, seler

## ► Podwieczorek

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

Alergeny: gluten

## ► Kolacja

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



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

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2239 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.68 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	329.32 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	276.99 g	<b>Sacharoza:</b>	52.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	19.15 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	20.3 g
<b>Sól:</b>	4.75 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Papkowata

**07.10.2024 - 13.10.2024**



 07.10.2024 (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

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

 08.10.2024 (wtorek)**► Śniadanie**

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

Papa śniadaniowa szpital ..... 1 porcja

**► Obiad**

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital ..... 1 porcja

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) ..... 1 porcja

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) ..... 1 porcja

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

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

 09.10.2024 (środa)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

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



 10.10.2024 (czwartek)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

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

 11.10.2024 (piątek)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

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

 12.10.2024 (sobota)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

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

 13.10.2024 (niedziela)**► Śniadanie**

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

**► Obiad**

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

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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

**► Przekąska**

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

 **Wartości odżywcze**

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



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

**07.10.2024 - 13.10.2024**





07.10.2024 (poniedziałek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Kalarepa	1/5 sztuki (35g)
Pasta z białej fasoli 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
mus jablkowo-porczkowy 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2334 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.18 g
<b>Tłuszcz:</b>	74.88 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	334.34 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	285.96 g	<b>Sacharoza:</b>	47.95 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	31.16 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.26 g
<b>Sól:</b>	4.34 g		



08.10.2024 (wtorek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Pasta twarogowo-szpinakowa lekkostrawna 70g	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)



Pasta z makreli i twarogu 70g

1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2351 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.14 g
<b>Tłuszcz:</b>	73.23 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	337.57 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	292.49 g	<b>Sacharoza:</b>	49.62 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.38 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.04 g
<b>Sól:</b>	6.24 g		



09.10.2024 (środa)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Pasta z pieczonej pietruszki 35g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym Szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (19g)
Pasta jajeczno-twarogowa 70g	0.5 porcji
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2353 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	324.9 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	273.03 g	<b>Sacharoza:</b>	49.59 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.91 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.84 g
<b>Sól:</b>	3.93 g		



10.10.2024 (czwartek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z siemieniem lnianym	0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Barszcz ukraiński Szpital	1 porcja
Makaron z serem feta i brokułami	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Salatka makaronowa z szynką i pomidorem 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

## ► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2336 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	86.25 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	364.1 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	324.65 g	<b>Sacharoza:</b>	51.69 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.15 g
<b>Sól:</b>	4.04 g		



11.10.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	2 plastry (34g)
Sałata	1 liść (15g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (35g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki pszenne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

## ► Obiad

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

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

## ► Podwieczorek

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

## ► Kolacja

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



Masło ekstra

1/8 kostki (12g)

Alergeny: gluten, mleko jaja

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2359 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.75 g
<b>Tłuszcz:</b>	79.75 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	331.75 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	316.56 g	<b>Sacharoza:</b>	51.1 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.76 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.25 g
<b>Sól:</b>	6.88 g		



12.10.2024 (sobota)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Szynka wieprzowa	2 i 1/2 plastra (32g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Ser twarogowy, półtłusty	4 plastry (80g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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





Dżem z czarnych porzeczek, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2274 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.89 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.66 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	273.23 g	<b>Sacharoza:</b>	48.88 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.35 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.58 g
<b>Sól:</b>	5.32 g		



13.10.2024 (niedziela)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	3 kromki (90g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasztet z pieca Sokolów	2 porcje (40g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

**► Obiad**

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

Alergeny: mleko, seler

**► Podwieczorek**

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

**► Kolacja**

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



Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

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

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2282 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.84 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.05 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	310.53 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	267.25 g	<b>Sacharoza:</b>	49.42 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.61 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.65 g
<b>Sól:</b>	5.01 g		



zdrowe  
zbiorowe

# JADŁOSPIS

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

**07.10.2024 - 13.10.2024**



**07.10.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

**► II Śniadanie**

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

alergeny: gluten

**► Obiad**

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

**► Podwieczorek**

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



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

Alergeny: gluten

### ► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2275 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	99.88 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.77 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	319.72 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	247.8 g	<b>Sacharoza:</b>	16.32 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.57 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.83 g
<b>Sól:</b>	5.73 g		



08.10.2024 (wtorek)

## ▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

## ▶ Obiad

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

Alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca, mleko

## ▶ Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Koktajl truskawkowy b.c. 180ml 1 porcja

Alergeny: gluten

### ► Kolacja

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

Sałata 1 liść (15g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Pasta z makreli i twarogu 70g 1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2291 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.39 g
<b>Tłuszcz:</b>	76.59 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	307.8 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	173.97 g	<b>Sacharoza:</b>	16.19 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.64 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.95 g
<b>Sól:</b>	6.63 g		



**09.10.2024 (środa)****► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, ryba, seler

**► II Śniadanie**

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

Alergeny: gluten

**► Obiad**

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Pieczone kotlety mielone Szpital	1 porcja
Zupa z zielonych warzyw Szpital 400ml	1 porcja

Alergeny: gluten, jaja, gorczyca, seler

**► Podwieczorek**

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



Twarożek ze szczypiorkiem 35g szpital 1 porcja

Gruszka 1 sztuka (170g)

Alergeny: gluten

### ► Kolacja

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Pasta jajeczno-twarogowa 70g 0.5 porcji

Alergeny: gluten, mleko

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2043 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	89.28 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.87 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	294.13 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	232.43 g	<b>Sacharoza:</b>	17 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	42.98 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	23.42 g
<b>Sól:</b>	4.87 g		



10.10.2024 (czwartek)

## ▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

## ▶ Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami Szpital 400ml	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z serem feta i brokułami	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler

## ▶ Podwieczorek

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



Mus owocowy (jabłko + truskawka) 150g

1 porcja

Alergeny: mleko, gluten

**► Kolacja**

Salata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Sałatka makaronowa z szynką i pomidorem cukrzyca 70g	1 porcja

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2206 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	87.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.41 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	344.71 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	201.07 g	<b>Sacharoza:</b>	23.69 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	56.59 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	22.35 g
<b>Sól:</b>	5 g		



11.10.2024 (piątek)

## ▶ Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

## ▶ II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

## ▶ Obiad

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

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

## ▶ Podwieczorek

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



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

Alergeny: gluten, mleko

### ► Kolacja

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja

### ► Przekąska

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

Alergeny: mleko



### Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2211 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	102.19 g
<b>Tłuszcz:</b>	67.72 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	320.18 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	280.79 g	<b>Sacharoza:</b>	16.82 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.36 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.34 g
<b>Sól:</b>	6.43 g		



12.10.2024 (sobota)

► Śniadanie

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

Alergeny: gluten, mleko

► II Śniadanie

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

Alergeny: gluten

► Obiad

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler


**► Podwieczorek**

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

Alergeny: gluten

**► Kolacja**

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

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

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

Alergeny: mleko


**Wartości odżywcze**

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





13.10.2024 (niedziela)

**► Śniadanie**

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

Alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

**► II Śniadanie**

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

Alergeny: gluten

**► Obiad**

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

Alergeny: mleko, seler

**► Podwieczorek**

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



Ser gouda, tłusty

1 plaster (17g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Kolacja**

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Sałata

1 liść (15g)

Szynka wieprzowa

2 i 1/2 plastra (33g)

Ser twarogowy, półtłusty

2 i 1/2 plastra (50g)

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Alergeny: gluten, mleko

**► Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

Alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2224 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.59 g
<b>Tłuszcz:</b>	72.52 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	304.52 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	182.91 g	<b>Sacharoza:</b>	14.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.87 g
<b>Sól:</b>	6.42 g		