



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

09.12.2024 - 15.12.2024





09.12.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Sałata	1 liść (15g)
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)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa ogórkowa Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)



Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2305 kcal	Białko ogółem:	103.67 g
Tłuszcz:	69.23 g	Węglowodany ogółem:	331.52 g
Węglowodany przyswajalne:	297.56 g	Sacharoza:	49.65 g
Błonnik pokarmowy:	27.69 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.33 g
Sól:	5.05 g		



10.12.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Pasztet z pieca Sokolów	1 porcja (20g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Fasolka szparagowa z bułką tartą	1.5 porcji
Zupa pieczarkowa z zacierką Szpital 400ml	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastru (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)



Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja, gorczyca

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2297 kcal	Białko ogółem:	98.61 g
Tłuszcz:	71.39 g	Węglowodany ogółem:	332.42 g
Węglowodany przyswajalne:	287.75 g	Sacharoza:	49.44 g
Błonnik pokarmowy:	32.91 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.15 g
Sól:	5.78 g		



11.12.2024 (środa)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja, seler

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2377 kcal	Białko ogółem:	100.62 g
Tłuszcz:	75.04 g	Węglowodany ogółem:	343.88 g
Węglowodany przyswajalne:	305.95 g	Sacharoza:	59.91 g
Błonnik pokarmowy:	34.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.1 g
Sól:	4.78 g		



12.12.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	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
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja, gorczyca

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa grecka z czerwoną soczewicą Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: 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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)



Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g

1 porcja

Chleb żytni razowy

1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2373 kcal	Białko ogółem:	89.68 g
Tłuszcz:	66.5 g	Węglowodany ogółem:	371.13 g
Węglowodany przyswajalne:	313.43 g	Sacharoza:	59.92 g
Błonnik pokarmowy:	31.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.32 g
Sól:	5.56 g		



13.12.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja, jaja

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)



Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Salatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2268 kcal	Białko ogółem:	89.95 g
Tłuszcz:	73.57 g	Węglowodany ogółem:	327.79 g
Węglowodany przyswajalne:	274.26 g	Sacharoza:	49.81 g
Błonnik pokarmowy:	33.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28 g
Sól:	5.09 g		



14.12.2024 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
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)

alergeny: gluten, jaja, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Potrawka z kurczaka Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)



Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	94.72 g
Tłuszcz:	70.56 g	Węglowodany ogółem:	341.27 g
Węglowodany przyswajalne:	301.61 g	Sacharoza:	57.96 g
Błonnik pokarmowy:	30.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.88 g
Sól:	9.12 g		



15.12.2024 (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)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

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

► Obiad

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1.5 porcji

alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
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

Wartość energetyczna:	2338 kcal	Białko ogółem:	98.72 g
Tłuszcz:	76.13 g	Węglowodany ogółem:	333.79 g
Węglowodany przyswajalne:	295.5 g	Sacharoza:	51.6 g
Błonnik pokarmowy:	34.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.79 g
Sól:	6.99 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

09.12.2024 - 15.12.2024





09.12.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Salata	1 liść (15g)
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
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Brokuły z pary 100g	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)



Szynka wieprzowa

3 plastry (40g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2289 kcal	Białko ogółem:	105.35 g
Tłuszcz:	70.18 g	Węglowodany ogółem:	320.6 g
Węglowodany przyswajalne:	294.19 g	Sacharoza:	49.46 g
Błonnik pokarmowy:	20.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.23 g
Sól:	3.5 g		



10.12.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Twarożek truskawkowy 70g	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Zupa zacierkowa zabieleną Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Pomidor

1/4 sztuki (40g)

Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2256 kcal	Białko ogółem:	102.92 g
Tłuszcz:	69.69 g	Węglowodany ogółem:	317.77 g
Węglowodany przyswajalne:	280.64 g	Sacharoza:	50.03 g
Błonnik pokarmowy:	26.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.18 g
Sól:	5.05 g		



11.12.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
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	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko, seler

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

► Kolacja

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



Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, soja, seler

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2386 kcal	Białko ogółem:	100.67 g
Tłuszcz:	76.39 g	Węglowodany ogółem:	338.83 g
Węglowodany przyswajalne:	308.93 g	Sacharoza:	70.42 g
Błonnik pokarmowy:	26.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.5 g
Sól:	4.25 g		


12.12.2024 (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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pasta warzywna z pestkami dyni i natką pietruszki 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami Szpital	1 porcja

alergeny: mleko, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)



Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2318 kcal	Białko ogółem:	80.33 g
Tłuszcz:	68.97 g	Węglowodany ogółem:	358.99 g
Węglowodany przyswajalne:	320.62 g	Sacharoza:	61.26 g
Błonnik pokarmowy:	25.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.44 g
Sól:	4.47 g		



13.12.2024 (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)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko, seler, soja, jaja

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Gustavus Krakowska (wieprzowa) 2 plastry (20g)

Sałata 1 liść (15g)

Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2178 kcal	Białko ogółem:	83.61 g
Tłuszcz:	68.18 g	Węglowodany ogółem:	320.26 g
Węglowodany przyswajalne:	281.16 g	Sacharoza:	54.25 g
Błonnik pokarmowy:	26.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.76 g
Sól:	4.62 g		


14.12.2024 (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

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

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)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2201 kcal	Białko ogółem:	101.77 g
Tłuszcz:	70.94 g	Węglowodany ogółem:	300.19 g
Węglowodany przyswajalne:	268.29 g	Sacharoza:	50.93 g
Błonnik pokarmowy:	23.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.62 g
Sól:	4.81 g		



15.12.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1 porcja

alergeny: jaja, seler, gluten

► 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)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2235 kcal	Białko ogółem:	99.47 g
Tłuszcz:	66.08 g	Węglowodany ogółem:	325.96 g
Węglowodany przyswajalne:	295.78 g	Sacharoza:	54.03 g
Błonnik pokarmowy:	28.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.29 g
Sól:	6.65 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

09.12.2024 - 15.12.2024





09.12.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
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)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)
Kisiel malinowy 170g	1 porcja

alergeny: mleko, gluten

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka Szpital	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Koktajl porzeczkowy 180ml	1 porcja
Wafle ryżowe	1 sztuka (10g)



alergeny: mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2627 kcal	Białko ogółem:	114.13 g
Tłuszcz:	76.33 g	Węglowodany ogółem:	384.02 g
Węglowodany przyswajalne:	302.64 g	Sacharoza:	55.63 g
Błonnik pokarmowy:	25.15 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.67 g
Sól:	3.68 g		



10.12.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	2 plastry (40g)
Twarożek truskawkowy 70g	1 porcja
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

Budyń waniliowy 200ml	1 porcja
Biszkopty Lu Petit	4 sztuki (12g)

alergeny: gluten, mleko, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa zacierkowa zabieleną Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja



Pieczywo chrupkie, żytnie

1 kromka (10g)

alergeny: gluten

► 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

1/4 sztuki (40g)

Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja, gorczyca

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2535 kcal	Białko ogółem:	111.59 g
Tłuszcz:	75.06 g	Węglowodany ogółem:	367.97 g
Węglowodany przyswajalne:	310.12 g	Sacharoza:	62.37 g
Błonnik pokarmowy:	31.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.63 g
Sól:	5.27 g		



11.12.2024 (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	1/5 sztuki (35g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

Herbatniki Petit Beurre	2 sztuki (16g)
Truskawkowe tiramisu 130g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko, seler

► Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
Salatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105	1 porcja



alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g	1 porcja
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, soja, seler

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2712 kcal	Białko ogółem:	120.63 g
Tłuszcz:	84.97 g	Węglowodany ogółem:	382.78 g
Węglowodany przyswajalne:	327.96 g	Sacharoza:	79.81 g
Błonnik pokarmowy:	29.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.39 g
Sól:	4.83 g		



12.12.2024 (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)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja, gorczyca

► II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten, jaja

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja

alergeny: mleko, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)
Deser jogurtowo-owocowy (jogurt + mus)	1 porcja



alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2623 kcal	Białko ogółem:	96.4 g
Tłuszcz:	77.42 g	Węglowodany ogółem:	398.7 g
Węglowodany przyswajalne:	353.6 g	Sacharoza:	66.42 g
Błonnik pokarmowy:	27.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.16 g
Sól:	5.74 g		



13.12.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (17g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► II Śniadanie

Jogurt naturalny z bananem i crunchy czekoladowym	1 porcja
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

alergeny: mleko, gluten

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji
Krupnik Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler

► Podwieczorek

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



Twarożek z rzodkiewką 35g szpital 1 porcja

Pieczywo chrupkie - Wasa 1 kromka (10g)

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

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

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 2 plastry (20g)

Salata 1 liść (15g)

Salatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2473 kcal	Białko ogółem:	101.85 g
Tłuszcz:	77.34 g	Węglowodany ogółem:	354.53 g
Węglowodany przyswajalne:	287.24 g	Sacharoza:	55.66 g
Błonnik pokarmowy:	29.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.48 g
Sól:	5.32 g		



14.12.2024 (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
Chałka zdobna	1 i 1/3 kromki (35g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, jaja, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten, jaja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler

► Podwieczorek

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



Biszkopty Lu Petit

4 sztuki (12g)

alergeny: gluten, jaja

► 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)

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2549 kcal	Białko ogółem:	107.84 g
Tłuszcz:	76.45 g	Węglowodany ogółem:	369.31 g
Węglowodany przyswajalne:	307.38 g	Sacharoza:	70.75 g
Błonnik pokarmowy:	26.43 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.66 g
Sól:	4.66 g		

 15.12.2024 (niedziela)**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: mleko

► Obiad

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji

alergeny: seler, gluten, jaja

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 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)

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

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

Salata 1 liść (15g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2527 kcal	Białko ogółem:	110.54 g
Tłuszcz:	71.24 g	Węglowodany ogółem:	378.2 g
Węglowodany przyswajalne:	318.02 g	Sacharoza:	58.58 g
Błonnik pokarmowy:	34.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.98 g
Sól:	6.92 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

09.12.2024 - 15.12.2024



 09.12.2024 (poniedziałek)**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
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
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Brokuły z pary 100g	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja



Szynka wieprzowa, gotowana

2 plastry (40g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	120.52 g
Tłuszcz:	54.65 g	Węglowodany ogółem:	311.77 g
Węglowodany przyswajalne:	287.51 g	Sacharoza:	47.41 g
Błonnik pokarmowy:	16.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.16 g
Sól:	4.35 g		

**10.12.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 250ml	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Zupa zacierkowa niezabielana Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)



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

Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja, gorczyca

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2159 kcal	Białko ogółem:	117.78 g
Tłuszcz:	55.73 g	Węglowodany ogółem:	308.09 g
Węglowodany przyswajalne:	273.57 g	Sacharoza:	48.01 g
Błonnik pokarmowy:	22.1 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.48 g
Sól:	5.22 g		


11.12.2024 (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
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Ser twarogowy, półtłusty	1 i 1/2 plastra (30g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa brokułowa, niezabielana Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, 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 kanapkowa	2 plastry (20g)



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, seler

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2273 kcal	Białko ogółem:	116.71 g
Tłuszcz:	63.34 g	Węglowodany ogółem:	322.24 g
Węglowodany przyswajalne:	293.05 g	Sacharoza:	58.97 g
Błonnik pokarmowy:	23.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.91 g
Sól:	4.43 g		

**12.12.2024** (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)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pasta warzywna z pestkami dyni i natką pietruszki 35g	2 porcje

alergeny: gluten, mleko, seler

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: mleko, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja



Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2284 kcal	Białko ogółem:	98.15 g
Tłuszcz:	59.38 g	Węglowodany ogółem:	352.74 g
Węglowodany przyswajalne:	315.24 g	Sacharoza:	59.9 g
Błonnik pokarmowy:	22.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.32 g
Sól:	4.68 g		


13.12.2024 (piątek)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Bukiet warzyw 100g	1.5 porcji

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)



wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Sałatka lekkostrawna z ziemniaka i ogórka 80g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2117 kcal	Białko ogółem:	105.27 g
Tłuszcz:	55.55 g	Węglowodany ogółem:	309 g
Węglowodany przyswajalne:	273.59 g	Sacharoza:	51.66 g
Błonnik pokarmowy:	20.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.74 g
Sól:	5.33 g		


14.12.2024 (sobota)
► Śniadanie

Twarożek waniliowy 80g	1 porcja
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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Kalafior z pary 100g	1.5 porcji
Potrąka z kurczaka Szpital	1 porcja
Zupa dyniowa niezabielana Szpital	1 porcja

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

Pasta pomidorowa do pieczywa 35g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2241 kcal	Białko ogółem:	123.58 g
Tłuszcz:	59.02 g	Węglowodany ogółem:	314.08 g
Węglowodany przyswajalne:	287.07 g	Sacharoza:	39.05 g
Błonnik pokarmowy:	19.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.69 g
Sól:	5.03 g		



15.12.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji

alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)



Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2194 kcal	Białko ogółem:	119.51 g
Tłuszcz:	54.99 g	Węglowodany ogółem:	319.49 g
Węglowodany przyswajalne:	289.85 g	Sacharoza:	52.19 g
Błonnik pokarmowy:	26.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.4 g
Sól:	6.31 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

09.12.2024 - 15.12.2024



 **09.12.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
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)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	3 plastry (60g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Makaron z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka, niezabielana Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja

alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



Szynka wieprzowa

3 plastry (40g)

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2270 kcal	Białko ogółem:	98.4 g
Tłuszcz:	62.1 g	Węglowodany ogółem:	340.9 g
Węglowodany przyswajalne:	289.91 g	Sacharoza:	50.58 g
Błonnik pokarmowy:	20.31 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.46 g
Sól:	3.55 g		

 **10.12.2024** (wtorek)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Twarożek truskawkowy 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Zupa zacierkowa niezabielana Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)



Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Sałatka makaronowa z tuńczykiem 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja, gorczyca

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2255 kcal	Białko ogółem:	102.11 g
Tłuszcz:	62.65 g	Węglowodany ogółem:	333.88 g
Węglowodany przyswajalne:	275.65 g	Sacharoza:	52 g
Błonnik pokarmowy:	24.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.85 g
Sól:	4.97 g		



11.12.2024 (środa)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Buraczki na ciepło 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa brokułowa, niezabielana Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym Szpital 220g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pasta twarogowo-marchewkowa 70g	1 porcja
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja, seler

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2360 kcal	Białko ogółem:	101.02 g
Tłuszcz:	68.2 g	Węglowodany ogółem:	350.34 g
Węglowodany przyswajalne:	295.64 g	Sacharoza:	60.68 g
Błonnik pokarmowy:	26.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.88 g
Sól:	4.2 g		

**12.12.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Szynka wieprzowa	3 plastry (40g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1 porcja
Zapiekany ryż z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: mleko, seler

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Pasta z pieczonych buraków z pestkami dyni 70g

1 porcja

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2339 kcal	Białko ogółem:	90.58 g
Tłuszcz:	60.45 g	Węglowodany ogółem:	372.06 g
Węglowodany przyswajalne:	312.98 g	Sacharoza:	60.16 g
Błonnik pokarmowy:	23.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.81 g
Sól:	4.44 g		

 **13.12.2024** (piątek)**► Śniadanie**

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

alergeny: mleko, gluten, jaja, soja

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	4 plastry (40g)



Salata	1 liść (15g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pasta z białka jaja 70g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	99.1 g
Tłuszcz:	61.07 g	Węglowodany ogółem:	330.85 g
Węglowodany przyswajalne:	271.39 g	Sacharoza:	54.71 g
Błonnik pokarmowy:	23.14 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.07 g
Sól:	4.9 g		


14.12.2024 (sobota)
► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji
Zupa dyniowa niezabielana Szpital	1 porcja
Potrawka z kurczaka Szpital	1 porcja

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)
Pasta pomidorowa do pieczywa 35g	1 porcja

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2252 kcal	Białko ogółem:	102.8 g
Tłuszcz:	63.85 g	Węglowodany ogółem:	326.31 g
Węglowodany przyswajalne:	286.99 g	Sacharoza:	54.31 g
Błonnik pokarmowy:	18.78 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.98 g
Sól:	4.19 g		

**15.12.2024** (niedziela)**► 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)
Dżem brzoskwiowy, niskosłodzony	3/4 łyżki (25g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)



Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2295 kcal	Białko ogółem:	100.15 g
Tłuszcz:	61.45 g	Węglowodany ogółem:	350.5 g
Węglowodany przyswajalne:	298 g	Sacharoza:	56.44 g
Błonnik pokarmowy:	27.74 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.38 g
Sól:	6.51 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

09.12.2024 - 15.12.2024



 09.12.2024 (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
Zupa jarzynowa z sokiem z ogórka blend Szpital 1 porcja
Brokuły z pary blend 100g 1.5 porcji
Mięso wieprzowe blend 100g 1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g 1 porcja

alergeny: mleko, gluten, gorczyca, 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**

Wartość energetyczna:	2368 kcal	Białko ogółem:	101.32 g
Tłuszcz:	63.2 g	Węglowodany ogółem:	360.9 g
Węglowodany przyswajalne:	336.17 g	Sacharoza:	46.87 g
Błonnik pokarmowy:	21.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.57 g
Sól:	2.26 g		


10.12.2024 (wtorek)
► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana blend 100g	1.5 porcji
Ziemniaki blendowane Szpital 250g	1 porcja
Zupa zacierkowa blend Szpital 400ml	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, 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

Wartość energetyczna:	2254 kcal	Białko ogółem:	94.05 g
Tłuszcz:	58.66 g	Węglowodany ogółem:	350.21 g
Węglowodany przyswajalne:	317.04 g	Sacharoza:	47.26 g
Błonnik pokarmowy:	24.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.42 g
Sól:	2.41 g		



11.12.2024 (środa)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Buraczki na ciepło blend 100g	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g	1 porcja
Zupa brokułowa blend Szpital	1 porcja
Mięso wieprzowe blend 100g	1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2415 kcal	Białko ogółem:	98.94 g
Tłuszcz:	68.51 g	Węglowodany ogółem:	364.1 g
Węglowodany przyswajalne:	338.16 g	Sacharoza:	57.89 g
Błonnik pokarmowy:	25.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.99 g
Sól:	2.39 g		

 12.12.2024 (czwartek)**► Śniadanie**

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Zupa jarzynowa z pomidorami i ziemniakami blend Szpital 1 porcja

Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g 1 porcja

Marchewka z pieca blend 100g 1.5 porcji

Mięso drobiowe blend 100g 1 porcja

alergeny: seler, mleko

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

Papa obiadowa, kolacyjna (ryż) 1 porcja


► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2333 kcal	Białko ogółem:	92.48 g
Tłuszcz:	60.84 g	Węglowodany ogółem:	367.56 g
Węglowodany przyswajalne:	343.07 g	Sacharoza:	49.67 g
Błonnik pokarmowy:	24.09 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.6 g
Sól:	2.69 g		


13.12.2024 (piątek)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
 Bukiet warzyw blend 100g 1.5 porcji
 Krupnik blend Szpital 1 porcja
 Ziemniaki blend Szpital 1 porcja
 Mięso drobiowe blend 100g 1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2279 kcal	Białko ogółem:	96.32 g
Tłuszcz:	62.41 g	Węglowodany ogółem:	345.63 g
Węglowodany przyswajalne:	320.69 g	Sacharoza:	48.89 g
Błonnik pokarmowy:	24.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.61 g
Sól:	2.51 g		

 14.12.2024 (sobota)**► Śniadanie**

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja
Kalafior z pary blend 100g 1.5 porcji
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g 1 porcja
Zupa dyniowa blend Szpital 1 porcja
Mięso wieprzowe blend 100g 1 porcja

alergeny: seler, mleko

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2354 kcal	Białko ogółem:	95.65 g
Tłuszcz:	63.6 g	Węglowodany ogółem:	361.82 g
Węglowodany przyswajalne:	338.78 g	Sacharoza:	47.34 g
Błonnik pokarmowy:	22.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.51 g
Sól:	2.36 g		


15.12.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem blend Szpital	1 porcja
Szpinak z pieca blend Szpital	1.5 porcji
Ziemniaki blend Szpital	1 porcja
Mięso drobiowe blend 100g	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

Wartość energetyczna:	2272 kcal	Białko ogółem:	102.55 g
Tłuszcz:	60.06 g	Węglowodany ogółem:	345.2 g
Węglowodany przyswajalne:	316.99 g	Sacharoza:	49.33 g
Błonnik pokarmowy:	27.61 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.48 g
Sól:	2.57 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

09.12.2024 - 15.12.2024



**09.12.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
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)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek z oliwkami 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese 350g	1 porcja
Zupa ogórkowa Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie

1 kromka (10g)

alergeny: mleko, gluten

► Kolacja

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Sałata

1 liść (15g)

Pomidor

1/5 sztuki (35g)

Szynka delikatesowa z kurczaka

1 plaster (30g)

Rzodkiewka

1 i 3/4 porcji (30g)

Szynka wieprzowa

3 plastry (40g)

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	110.3 g
Tłuszcz:	71.58 g	Węglowodany ogółem:	302.65 g
Węglowodany przyswajalne:	184.38 g	Sacharoza:	15.06 g
Błonnik pokarmowy:	49.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.98 g
Sól:	5.32 g		

**10.12.2024 (wtorek)****► 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)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Twarożek truskawkowy bez cukru 70g	1 porcja
Biała rzodkiew	1/6 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka kanapkowa	2 plastry (20g)

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Udzik pieczony 90g	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa pieczarkowa z zacierką Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

alergeny: gluten

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 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 1/4 sztuki (40g)

Sałatka makaronowa z tuńczykiem cukrzyca 80g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja, gorczyca

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2113 kcal	Białko ogółem:	100.99 g
Tłuszcz:	62.29 g	Węglowodany ogółem:	309.47 g
Węglowodany przyswajalne:	229.89 g	Sacharoza:	17.31 g
Błonnik pokarmowy:	46.48 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.24 g
Sól:	5.98 g		

**11.12.2024** (środa)**► Śniadanie**

Salata	1 liść (15g)
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)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Pasta jajeczna z twarogiem 70g	0.5 porcji
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty 100g Szpital	1.5 porcji
Zupa brokułowa Szpital	1 porcja
Pulpet z indykiem w sosie koperkowym 150g	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z szynką 105

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, gorczyca

► Kolacja

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

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Szynka kanapkowa 2 plastry (20g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Pasta twarogowo-marchewkowa z pestkami słonecznika 70g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, seler

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2230 kcal	Białko ogółem:	99.61 g
Tłuszcz:	70.77 g	Węglowodany ogółem:	322.56 g
Węglowodany przyswajalne:	264.19 g	Sacharoza:	17.8 g
Błonnik pokarmowy:	45.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.92 g
Sól:	5.64 g		


12.12.2024 (czwartek)
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
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)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Ogórek kwaszony	2/3 sztuki (35g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, jaja, soja, gorczyca

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Surówka z jabłka i marchewki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zapiekany ryż brązowy z gruszką i twarogiem Szpital	1 porcja
Zupa grecka z czerwoną soczewicą Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: mleko, jaja, gorczyca, seler

► Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g	1 porcja



Pieczyczo chrupkie, żytnie

1 kromka (10g)

alergeny: gluten

► Kolacja

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Szynka delikatesowa z kurczaka

1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa)

4 plastry (40g)

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Sałata

1 liść (15g)

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2242 kcal	Białko ogółem:	91.7 g
Tłuszcz:	66.07 g	Węglowodany ogółem:	345.93 g
Węglowodany przyswajalne:	251.67 g	Sacharoza:	21.12 g
Błonnik pokarmowy:	52.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.69 g
Sól:	5.33 g		

**13.12.2024** (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)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
Pasta z pieczonego selera	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, seler

► Obiad

Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Burgery rybne szpital	1 porcja
Krupnik Szpital	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1.5 porcji

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Twarożek z rzodkiewką 35g szpital 1 porcja

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Sałata 1 liść (15g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 2 plastry (20g)

Sałatka z czerwonej fasoli i ziemniaka 80g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja, gorczyca

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2150 kcal	Białko ogółem:	93.47 g
Tłuszcz:	65.58 g	Węglowodany ogółem:	319.08 g
Węglowodany przyswajalne:	247.18 g	Sacharoza:	16.01 g
Błonnik pokarmowy:	48.02 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.49 g
Sól:	6.23 g		



14.12.2024 (sobota)

► Śniadanie

Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	2 plastry (60g)
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)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Twarożek naturalny 80g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Zupa dyniowa Szpital	1 porcja
Potrąwka z kurczaka Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca, jaja

► Podwieczorek

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



Kisiel owocowy b.c. 1 porcja

Wafle ryżowe 1 sztuka (10g)

alergeny: brak

► Kolacja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

Sałata 1 liść (15g)

Pomidor 1/5 sztuki (35g)

Rzodkiewka 1 i 3/4 porcji (30g)

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2245 kcal	Białko ogółem:	105.66 g
Tłuszcz:	72.05 g	Węglowodany ogółem:	313.43 g
Węglowodany przyswajalne:	184.35 g	Sacharoza:	16.28 g
Błonnik pokarmowy:	40.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.59 g
Sól:	10.36 g		



15.12.2024 (niedziela)

▶ Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
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)
Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

▶ II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Zupa z zielonym groszkiem, marchewką i makaronem Szpital	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Kotlet a la Pożarskiego	1 porcja
Surówka meksykańska 100g	1.5 porcji

alergeny: seler, gluten, jaja, gorczyca

▶ Podwieczorek

Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
--------------------	----------------



Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 plaster (20g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Jabłko	1 sztuka (170g)

alergeny: gluten, soja

► Kolacja

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

Wartość energetyczna:	2224 kcal	Białko ogółem:	101.35 g
Tłuszcz:	73.73 g	Węglowodany ogółem:	312.99 g
Węglowodany przyswajalne:	255.76 g	Sacharoza:	16.5 g
Błonnik pokarmowy:	45.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.22 g
Sól:	7.06 g		