



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesień łatwostrawna

16.12.2024 - 22.12.2024





16.12.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2354 kcal	Białko ogółem:	90.34 g
Tłuszcz:	71.36 g	Węglowodany ogółem:	353.41 g
Węglowodany przyswajalne:	313.52 g	Sacharoza:	51.29 g
Błonnik pokarmowy:	28.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.62 g
Sól:	5.92 g		



17.12.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	0.5 porcji
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja
Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 90g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)

alergeny: gluten, 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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2186 kcal	Białko ogółem:	99.21 g
Tłuszcz:	62.32 g	Węglowodany ogółem:	322.26 g
Węglowodany przyswajalne:	269.97 g	Sacharoza:	52.33 g
Błonnik pokarmowy:	27.66 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.66 g
Sól:	5.12 g		



18.12.2024 (środa)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb baltonowski	1 kromka (30g)



Bułki wrocławskie

2 kromki (56g)

Paszтет z warzyw z natka pietruszki 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2264 kcal	Białko ogółem:	80.44 g
Tłuszcz:	69.58 g	Węglowodany ogółem:	344.34 g
Węglowodany przyswajalne:	313.23 g	Sacharoza:	59.43 g
Błonnik pokarmowy:	29.19 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.9 g
Sól:	4.88 g		



19.12.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Twarożek z koperkiem 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa Szpital	1 porcja

alergeny: seler, gorczyca, mleko

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa) 3 plastry (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2246 kcal	Białko ogółem:	94.73 g
Tłuszcz:	69.39 g	Węglowodany ogółem:	323.68 g
Węglowodany przyswajalne:	290.61 g	Sacharoza:	51.2 g
Błonnik pokarmowy:	22.45 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.36 g
Sól:	3.96 g		



20.12.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Pasta pomidorowa do pieczywa 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, seler, ryba

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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



21.12.2024 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Salata	1 liść (15g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Zielone pesto 30g	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2197 kcal	Białko ogółem:	90.15 g
Tłuszcz:	77.88 g	Węglowodany ogółem:	296.33 g
Węglowodany przyswajalne:	264.71 g	Sacharoza:	51.35 g
Błonnik pokarmowy:	24.18 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.02 g
Sól:	3.94 g		



22.12.2024 (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)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)

alergeny: gluten, jaja, mleko, soja

▶ Obiad

Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

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

▶ Kolacja

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



Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2227 kcal	Białko ogółem:	102.85 g
Tłuszcz:	67.48 g	Węglowodany ogółem:	313.12 g
Węglowodany przyswajalne:	269.51 g	Sacharoza:	52.58 g
Błonnik pokarmowy:	27.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.96 g
Sól:	5.01 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin łatwostrawna C2

16.12.2024 - 22.12.2024





16.12.2024 (poniedziałek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

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

alergeny: mleko, jaja, gluten

▶ Obiad

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

alergeny: gluten, mleko, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

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



alergeny: gluten

► Kolacja

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

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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



17.12.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

Koktajl czekoladowo-bananowy 180g	1 porcja
Pieczywo chrupkie - Wasa	1 kromka (10g)

alergeny: gluten, mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 90g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler

► Podwieczorek

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



alergeny: gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2528 kcal	Białko ogółem:	111.72 g
Tłuszcz:	72.36 g	Węglowodany ogółem:	374.43 g
Węglowodany przyswajalne:	286.99 g	Sacharoza:	59.79 g
Błonnik pokarmowy:	34.84 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.46 g
Sól:	5.39 g		



18.12.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z zielonego groszku 70g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

Bułki wrocławskie	1 kromka (28g)
Masło ekstra	1/8 kostki (5g)
Banan	1 sztuka (120g)



Twarożek naturalny 70g

0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Sałata 1 liść (15g)

Łopatka 1 i 1/2 plastra (22g)

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

Paszтет z warzyw z natką pietruszki 70g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2675 kcal	Białko ogółem:	99.2 g
Tłuszcz:	82.71 g	Węglowodany ogółem:	398.25 g
Węglowodany przyswajalne:	352.5 g	Sacharoza:	76.67 g
Błonnik pokarmowy:	28.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.97 g
Sól:	5.56 g		



19.12.2024 (czwartek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g	0.5 porcji
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, gorczyca

▶ Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (170g)
Dip koperkowy 35g	1 porcja



Pieczywo chrupkie - Wasa 1 kromka (10g)

Warzywa 100g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

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

Salata 1 liść (15g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

Carpaccio z buraka 120g 1 porcja

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

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2568 kcal	Białko ogółem:	107.04 g
Tłuszcz:	77.8 g	Węglowodany ogółem:	374.4 g
Węglowodany przyswajalne:	319.39 g	Sacharoza:	61.42 g
Błonnik pokarmowy:	28.87 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.9 g
Sól:	4.34 g		



20.12.2024 (piątek)

▶ Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Pasta pomidorowa do pieczywa 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

▶ II Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko

▶ Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, seler, ryba

▶ Podwieczorek

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



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

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 plastry (20g)
Sałata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Sałatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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


21.12.2024 (sobota)
► Śniadanie

Chleb baltonowski	1 kromka (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Bułki wrocławskie	2 kromki (56g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Zielone pesto 30g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: mleko, gluten, jaja

► Obiad

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

alergeny: mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Kisiel owocowy MK	1 porcja
Wafle ryżowe	2 sztuki (20g)

alergeny: brak

► Kolacja

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2548 kcal	Białko ogółem:	103.04 g
Tłuszcz:	84.21 g	Węglowodany ogółem:	357.53 g
Węglowodany przyswajalne:	287.19 g	Sacharoza:	64.24 g
Błonnik pokarmowy:	27.12 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.61 g
Sól:	4.27 g		



22.12.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: mleko

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



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

Jabłko 1 sztuka (170g)

alergeny: gluten

► Kolacja

Chleb baltonowski 1 kromka (30g)

Masło ekstra 1/8 kostki (12g)

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

Sałata 1 liść (15g)

Bułki wrocławskie 2 kromki (56g)

Pomidor 1/3 sztuki (65g)

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

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2580 kcal	Białko ogółem:	115.91 g
Tłuszcz:	73.44 g	Węglowodany ogółem:	374.06 g
Węglowodany przyswajalne:	295.37 g	Sacharoza:	57.64 g
Błonnik pokarmowy:	34.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.49 g
Sól:	5.54 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna na oddziale chirurgicznym

16.12.2024 - 22.12.2024




16.12.2024 (poniedziałek)
► Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Fasolka szparagowa parowana 100g	1 porcja
Zupa ziemniaczana niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g 1 porcja

Bułki wrocławskie 3 kromki (84g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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



17.12.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (86g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja
Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 90g	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)

alergeny: mleko, seler, jaja, gluten

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g 1 porcja

Pasta z tuńczyka i twarogu 70g 1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2115 kcal	Białko ogółem:	116.68 g
Tłuszcz:	49.3 g	Węglowodany ogółem:	314.58 g
Węglowodany przyswajalne:	264.32 g	Sacharoza:	50.29 g
Błonnik pokarmowy:	23.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	16.33 g
Sól:	5.33 g		


18.12.2024 (środa)
► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Pasta z zielonego groszku 70g	0.5 porcji
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Sałata	1 liść (15g)
Łopatka	1 i 1/2 plastra (22g)



Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Paszтет z warzyw z natka pietruszki 70g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2136 kcal	Białko ogółem:	93.7 g
Tłuszcz:	53.84 g	Węglowodany ogółem:	332.14 g
Węglowodany przyswajalne:	304.38 g	Sacharoza:	56.96 g
Błonnik pokarmowy:	24.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.46 g
Sól:	5.04 g		



19.12.2024 (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)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (86g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Twarożek z koperkiem 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



Gustavus Krakowska (wieprzowa)

3 plastry (30g)

Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g

1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2168 kcal	Białko ogółem:	111.32 g
Tłuszcz:	55.97 g	Węglowodany ogółem:	315.67 g
Węglowodany przyswajalne:	284.63 g	Sacharoza:	49.18 g
Błonnik pokarmowy:	18.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.79 g
Sól:	4.15 g		

**20.12.2024 (piątek)****► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, seler, ryba

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



Sałatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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


21.12.2024 (sobota)
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

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



Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2176 kcal	Białko ogółem:	109.95 g
Tłuszcz:	59.7 g	Węglowodany ogółem:	310.07 g
Węglowodany przyswajalne:	280.68 g	Sacharoza:	39.38 g
Błonnik pokarmowy:	20.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.29 g
Sól:	4.17 g		

**22.12.2024 (niedziela)****► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Szpinak z pieca Szpital	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja
Biały barszcz lekkostrawny Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: mleko

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Wysokobiałkowy zamiennik masła 35g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2148 kcal	Białko ogółem:	119.58 g
Tłuszcz:	54.27 g	Węglowodany ogółem:	304.4 g
Węglowodany przyswajalne:	262.86 g	Sacharoza:	50.55 g
Błonnik pokarmowy:	23.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.54 g
Sól:	5.19 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu

16.12.2024 - 22.12.2024





16.12.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	2 łyżki (20g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Mięso pieczone w sosie własnym Szpital	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital 400ml	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka	1 i 1/2 plastra (45g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Salata	1 liść (15g)



Łopatka	2 plastry (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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

**17.12.2024 (wtorek)****► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	3 plastry (60g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca 100g	1.5 porcji
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Zupa pomidorowa z makaronem niezabielana Szpital	1 porcja
Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 90g	1 porcja

alergeny: seler, gluten, jaja

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)



Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Pasta z tuńczyka i twarogu 70g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2210 kcal	Białko ogółem:	99.76 g
Tłuszcz:	59.44 g	Węglowodany ogółem:	334.3 g
Węglowodany przyswajalne:	306.66 g	Sacharoza:	52.05 g
Błonnik pokarmowy:	27.16 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.34 g
Sól:	5 g		



18.12.2024 (środa)

► Śniadanie

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Paszтет z warzyw z natka pietruszki 70g

1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, soja

► Przekąska

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2257 kcal	Białko ogółem:	83 g
Tłuszcz:	62.63 g	Węglowodany ogółem:	354.03 g
Węglowodany przyswajalne:	304.06 g	Sacharoza:	58.13 g
Błonnik pokarmowy:	25.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.27 g
Sól:	5.6 g		

**19.12.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Twarożek z koperkiem 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2251 kcal	Białko ogółem:	99.39 g
Tłuszcz:	64.66 g	Węglowodany ogółem:	330.15 g
Węglowodany przyswajalne:	286.95 g	Sacharoza:	50.85 g
Błonnik pokarmowy:	21.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.34 g
Sól:	4.05 g		

**20.12.2024** (piątek)**► Śniadanie**

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Dżem truskawkowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, seler, ryba

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



Salata	1 liść (15g)
Salatka jarzynowa z białkiem jaja i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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


21.12.2024 (sobota)
► Śniadanie

Salata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja
Cukinia z pieca 100g	1.5 porcji

alergeny: seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

alergeny: gluten

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2183 kcal	Białko ogółem:	90.54 g
Tłuszcz:	63.56 g	Węglowodany ogółem:	321.94 g
Węglowodany przyswajalne:	277.57 g	Sacharoza:	44.91 g
Błonnik pokarmowy:	18.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.21 g
Sól:	4.26 g		



22.12.2024 (niedziela)

► Śniadanie

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Zacierka na mleku 300ml	1 porcja
Łopatka	2 plastry (30g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Dżem wiśniowy, niskosłodzony	1 porcja (25g)

alergeny: mleko, gluten, jaja, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Dynia z pieca 100g	1.5 porcji
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja
Zupa jarzynowa niezabielana Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Bułki wrocławskie	3 kromki (84g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2251 kcal	Białko ogółem:	101.48 g
Tłuszcz:	61.61 g	Węglowodany ogółem:	335.3 g
Węglowodany przyswajalne:	271.67 g	Sacharoza:	55.57 g
Błonnik pokarmowy:	25.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.78 g
Sól:	4.86 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Papkowata

16.12.2024 - 22.12.2024




16.12.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

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

Papa śniadaniowa szpital 1 porcja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital 1 porcja

Zupa ziemniaczana blend Szpital 400ml 1 porcja

Fasolka szparagowa parowana blend 100g 1.5 porcji

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g 1 porcja

Mięso wieprzowe blend 100g 1 porcja

alergeny: gluten, seler, mleko

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

Papa obiadowa, kolacyjna (makaron) 1 porcja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

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

 17.12.2024 (wtorek)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Marchewka z pieca blend 100g	1.5 porcji
Mięso drobiowe blendowane 90g	1 porcja
Rosół z makaronem blend Szpital 400ml	1 porcja
Ziemniaki blend Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2260 kcal	Białko ogółem:	96.36 g
Tłuszcz:	61.06 g	Węglowodany ogółem:	344.12 g
Węglowodany przyswajalne:	298.35 g	Sacharoza:	48.14 g
Błonnik pokarmowy:	24.05 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.36 g
Sól:	2.74 g		

 18.12.2024 (środa)**► Śniadanie**

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

► Obiad

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

alergeny: mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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


19.12.2024 (czwartek)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Mięso drobiowe blend 90g	1 porcja
Marchewka z groszkiem blend 100g	1.5 porcji
Ryż z olejem rzepakowym blend szpital 220g	1 porcja
Zupa jarzynowa blend Szpital	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:	2394 kcal	Białko ogółem:	95.82 g
Tłuszcz:	61.62 g	Węglowodany ogółem:	378.51 g
Węglowodany przyswajalne:	344.71 g	Sacharoza:	49.39 g
Błonnik pokarmowy:	25.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	17.2 g
Sól:	2.54 g		

 20.12.2024 (piątek)**► Śniadanie**

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

► Obiad

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

alergeny: seler, mleko

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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

 21.12.2024 (sobota)**► Śniadanie**

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

► Obiad

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

alergeny: seler, mleko

► Podwieczorek

Mus owocowy (jabłko +truskawka)150g 1 porcja

► Kolacja

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

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


22.12.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym blend Szpital 220g	1 porcja
Mięso wieprzowe blend 100g	1 porcja
Dynia z pieca blend 100g	1.5 porcji
Biały barszcz lekkostrawny blend Szpital	1 porcja

alergeny: mleko, gluten, seler

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2354 kcal	Białko ogółem:	97.56 g
Tłuszcz:	64.29 g	Węglowodany ogółem:	359.92 g
Węglowodany przyswajalne:	331.56 g	Sacharoza:	49.45 g
Błonnik pokarmowy:	25.33 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.82 g
Sól:	2.43 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin Podstawowa

16.12.2024 - 22.12.2024





16.12.2024 (poniedziałek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Sałata	1 liść (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Krem kakaowy 35g	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Gulasz wieprzowy w sosie własnym Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka koperkowa 100g	1 porcja
Zupa ziemniaczana Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1/4 sztuki (40g)
Sałata	1 liść (15g)



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

alergeny: gluten, mleko, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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



17.12.2024 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki jęczmienne na mleku 300ml	1 porcja
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Surówka z ogórkiem zielonym i papryką 100g	1.5 porcji
Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 90g	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Pasta z makreli i twarogu 70g 1 porcja

Szynka z Indykiem (z falbanką) 2 i 1/2 plastra (50g)

Chleb żytni razowy 1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2289 kcal	Białko ogółem:	97.35 g
Tłuszcz:	71.2 g	Węglowodany ogółem:	332.92 g
Węglowodany przyswajalne:	272.82 g	Sacharoza:	49.88 g
Błonnik pokarmowy:	32.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.72 g
Sól:	5.21 g		



18.12.2024 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Płatki owsiane na mleku 300ml	1 porcja
Pasta z zielonego groszku 70g	1 porcja
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



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

alergeny: gluten, mleko, jaja, seler, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2275 kcal	Białko ogółem:	85.08 g
Tłuszcz:	64.45 g	Węglowodany ogółem:	355.89 g
Węglowodany przyswajalne:	304.89 g	Sacharoza:	52.72 g
Błonnik pokarmowy:	37.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.94 g
Sól:	5.03 g		



19.12.2024 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Salata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Kasza manna na mleku 300ml	1 porcja
Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g	0.5 porcji
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Marchewka z groszkiem 100g	1 porcja
Zupa minestrone Szpital 400ml	1 porcja

alergeny: seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Carpaccio z buraka 120g 1 porcja

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

Chleb żytni razowy 1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2280 kcal	Białko ogółem:	96.41 g
Tłuszcz:	67.96 g	Węglowodany ogółem:	337.41 g
Węglowodany przyswajalne:	297.69 g	Sacharoza:	54.7 g
Błonnik pokarmowy:	30.24 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.73 g
Sól:	4.19 g		



20.12.2024 (piątek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ser gouda, tłusty	1 plaster (16g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Płatki ryżowe na mleku 300ml	1 porcja
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

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

alergeny: jaja, gluten, ryba, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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



Salata	1 liść (15g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Salatka jarzynowa z jajkiem i zielonym groszkiem 80g	1 porcja
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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



21.12.2024 (sobota)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Kakao z cukrem	1 porcja
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)
Zielone pesto 30g	1 porcja
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Ryż z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji

alergeny: jaja, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

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

Salata	1 liść (15g)
Rzodkiewka	1 i 3/4 porcji (30g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 i 1/2 plastra (35g)
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:	2273 kcal	Białko ogółem:	90.61 g
Tłuszcz:	77.8 g	Węglowodany ogółem:	318.73 g
Węglowodany przyswajalne:	279.89 g	Sacharoza:	51.96 g
Błonnik pokarmowy:	31.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.77 g
Sól:	4.39 g		


22.12.2024 (niedziela)

► Śniadanie

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

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

► Obiad

Kompot wieloowocowy z cukrem Szpital	1 porcja
Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Kasza jęczmienna z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja
Biały barszcz Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 kromki (60g)
Masło ekstra	1/8 kostki (12g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Sałata	1 liść (15g)
Ser twarogowy, półtłusty	2 i 1/2 plastra (50g)



Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynka wieprzowa	1 i 1/2 plastra (20g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	1 plaster (30g)
Chleb żytni razowy	1 kromka (38g)

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2307 kcal	Białko ogółem:	102.16 g
Tłuszcz:	76.45 g	Węglowodany ogółem:	316.19 g
Węglowodany przyswajalne:	266.18 g	Sacharoza:	49.56 g
Błonnik pokarmowy:	32.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.46 g
Sól:	9.35 g		



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Wrzesin dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów

16.12.2024 - 22.12.2024



**16.12.2024** (poniedziałek)**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, jaja, mleko, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

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

alergeny: gluten, jaja, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



Pieczywo chrupkie, żytnie 1 kromka (10g)

Mus owocowy (jabłko + truskawka) 150g 1 porcja

alergeny: gluten

► Kolacja

Szynka delikatesowa z kurczaka 1 plaster (30g)

Pomidor 1/4 sztuki (40g)

Salata 1 liść (15g)

Biała rzodkiew 1/8 sztuki (25g)

Łopatka 2 plastry (30g)

Pasta wielowarzywna z pestkami słonecznika 70g 1 porcja

Chleb żytni razowy 3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama 1 łyżka (10g)

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

alergeny: gluten, soja, seler

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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



17.12.2024 (wtorek)

▶ Śniadanie

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)
Pasta z marchewki i twarogu 70g	0.5 porcji

alergeny: gluten, jaja, mleko, soja

▶ II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

▶ Obiad

Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Rosół z makaronem Szpital 400ml	1 porcja
Ziemniaki, późne	1 porcja (250g)
Pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy w sosie własnym 90g	1 porcja
Surówka z ogórkiem zielonym i papryką 100g	1.5 porcji

alergeny: seler, jaja, gorczyca, gluten

▶ Podwieczorek

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



Sałatka Tabuleh 70g

1 porcja

alergeny: gluten

► Kolacja

Sałata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta z makreli i twarogu 70g	1 porcja
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

alergeny: gluten, mleko, ryba, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2234 kcal	Białko ogółem:	102.5 g
Tłuszcz:	72.91 g	Węglowodany ogółem:	315.37 g
Węglowodany przyswajalne:	214.83 g	Sacharoza:	14.67 g
Błonnik pokarmowy:	44.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.79 g
Sól:	6.82 g		

**18.12.2024 (środa)****► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Zupa z grochem żółtym luskany Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka z ogórkiem kiszonym 100g	1.5 porcji
Makaron pełnoziarnisty z sosem pieczarkowym Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, seler, jaja, mleko, gorczyca

► Podwieczorek

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



Jabłko

1 sztuka (170g)

alergeny: gluten, mleko

► **Kolacja**

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Chleb żytni razowy

3 kromki (112g)

Margaryna klasyczna - Rama

1 łyżka (10g)

Łopatka

1 i 1/3 plastra (20g)

Szynkowa drobiowa

1 i 1/2 plastra (30g)

Salata

1 liść (15g)

Pomidor

1/3 sztuki (65g)

Gustavus Krakowska (wieprzowa)

3 plastry (30g)

alergeny: gluten, soja

► **Przekąska**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

6 łyżek (120g)

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2109 kcal	Białko ogółem:	93.15 g
Tłuszcz:	63.68 g	Węglowodany ogółem:	309.59 g
Węglowodany przyswajalne:	179.11 g	Sacharoza:	16.03 g
Błonnik pokarmowy:	50.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23 g
Sól:	6.07 g		

**19.12.2024** (czwartek)**► Śniadanie**

Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Szynka z Indykiem (z falbanką)	1 i 1/2 plastra (30g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Twarożek z koperkiem i rzodkiewką 70g	0.5 porcji
Biała rzodkiew	1/7 sztuki (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Udzik w sosie koperkowym	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja
Zupa minestrone Szpital 400ml	1 porcja
Surówka wiejska 100g	1 porcja

alergeny: seler, jaja, gorczyca

► Podwieczorek

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



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

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

Salata	1 liść (15g)
Pomidor	1/3 sztuki (65g)
Szynkowa drobiowa	2 plastry (40g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	3 plastry (30g)

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2111 kcal	Białko ogółem:	94.96 g
Tłuszcz:	69.52 g	Węglowodany ogółem:	296.79 g
Węglowodany przyswajalne:	173.61 g	Sacharoza:	15.59 g
Błonnik pokarmowy:	39.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.94 g
Sól:	5.51 g		

**20.12.2024** (piątek)**► Śniadanie**

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

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, seler

► Obiad

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

alergeny: jaja, gorczyca, gluten, ryba, seler

► Podwieczorek

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



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

alergeny: gluten, mleko

► Kolacja

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

alergeny: gluten, mleko, seler, jaja, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko



Wartości odżywcze

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


21.12.2024 (sobota)
► Śniadanie

Papryka czerwona	1/7 sztuki (30g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/5 sztuki (35g)
Gustavus Krakowska (wieprzowa)	2 i 1/2 plastra (25g)
Szynkowa drobiowa	1 plaster (20g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Ser twarogowy, chudy	1 i 1/2 plastra (30g)
Zielone pesto 30g	1 porcja

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Zupa śródziemnomorska Szpital	1 porcja
Gulasz drobiowy Szpital	1 porcja
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Surówka wiosenna 100g	1.5 porcji
Ryż pełnoziarnisty z olejem rzepakowym szpital	1 porcja

alergeny: jaja, seler, mleko, gorczyca


► Podwieczorek

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

alergeny: brak

► Kolacja

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

alergeny: gluten, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2284 kcal	Białko ogółem:	96.58 g
Tłuszcz:	77.91 g	Węglowodany ogółem:	320.22 g
Węglowodany przyswajalne:	183.42 g	Sacharoza:	16.82 g
Błonnik pokarmowy:	42.58 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.15 g
Sól:	5.84 g		


22.12.2024 (niedziela)
► Śniadanie

Rzodkiewka	1 porcji (15g)
Sałata	1 liść (15g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Chleb żytni razowy	3 kromki (112g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Margaryna klasyczna - Rama	1 łyżka (10g)
Biszkopty bezcukrowe	4 sztuki (12g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	5 łyżek (100g)
Szynkowa drobiowa	1 i 1/2 plastra (30g)
Łopatka	2 plastry (30g)

alergeny: gluten, mleko, jaja, soja

► II Śniadanie

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

alergeny: gluten, soja

► Obiad

Surówka z białej kapusty i papryki 100g	1.5 porcji
Kompot wieloowocowy bez cukru Szpital	1 porcja
Kasza pęczak z olejem rzepakowym Szpital	1 porcja
Wieprzowina w pomidorach Szpital	1 porcja
Biały barszcz Szpital	1 porcja

alergeny: gluten, jaja, mleko, seler, gorczyca

► Podwieczorek

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



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

► Kolacja

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

alergeny: gluten, mleko, soja

► Przekąska

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

alergeny: mleko


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2268 kcal	Białko ogółem:	103.76 g
Tłuszcz:	74.57 g	Węglowodany ogółem:	315.52 g
Węglowodany przyswajalne:	255.23 g	Sacharoza:	15.04 g
Błonnik pokarmowy:	45.49 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.58 g
Sól:	11.22 g		